PAKSOCIETY1

PAKSOCIETY

MASALA
TV FOOD MAG

Volume 7 - Issue 77 December 2015

اداریہ

EDITORIAL

قارئین محترم

السلام علیکم!

لیجیے جناب! تمام تر اچھائیوں' برائیوں' ترقی اور تنزلی سمیت 2015ء بھی اپنے اختتام کو پہنچا۔ چند دنوں بعد ہم 2016ء کے چیلنجوں کا مقابلہ کرنے کی تیاری میں ہوں گے۔
ہم رب تعالیٰ کے مشکور ہیں جن کی کرم نوازی کے طفیل مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کی ترقی کا تسلسل اس سال بھی جاری رہا۔ سال نو میں کامیابیوں کی نئی منازل طے کرنے کا ہمارا عزم مصمم ہے۔ قابل ذکر امر یہ ہے کہ ملک کی سیاسی، معاشی صورتحال کی وجہ سے مختلف رسائل و جرائد کی اشاعت متاثر ہوئی ہے لیکن مداحوں کی محبت نے "مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ" کو کامیاب اور اشاعت میں اضافے والے جرائد کی فہرست میں رکھا۔ اپنے مداحوں کی اسی حوصلہ افزائی کے سہارے ہم نئے سال میں بھی کامیابیوں کے نئے جہان فتح کرنے کا عزم رکھتے ہیں۔
سال کے اس آخری ماہ کی 10 تاریخ انسانی حقوق کے عالمی دن کے حوالے سے جانی جاتی ہے۔ 1950ء میں اقوام متحدہ کی جانب سے منظور کی جانے والی ایک قرارداد کے مطابق دنیا بھر کے انسانوں کو جینے کا حق' برابری کا حق' اظہار رائے کی آزادی' معاشی' سماجی اور ثقافتی حقوق جن میں روزگار' سماجی تحفظ' تعلیم' صحت' حق خود ارادیت اور دیگر حقوق مساوی بنیادوں پر حاصل ہیں۔ قرارداد کا مقصد انسانوں کو ان کا بنیادی حق دلانا تھا۔ بین الاقوامی دن منانے کا مقصد دنیا میں اس دن کے حوالے سے شعور کی آگاہی اور اس مسئلے کا حل نکالنا ہوا کرتا ہے لیکن افسوس صد افسوس کہ کئی دہائیوں سے انسانی حقوق کا عالمی دن منائے جانے کے باوجود اس وقت دنیا کے کئی ممالک میں انسانی حقوق کی صورتحال انتہائی نازک ہے۔
انسانی حقوق کے بارے میں اسلام کا تصور بنیادی طور پر بنی نوع انسان کے احترام' وقار اور مساوات پر مبنی ہے لیکن ایک اسلامی جمہوری حکومت ہونے کے باوجود پاکستان میں رہنے بسنے والی عوام اس محرومی کا دکھ جھیل رہی ہے۔ وطن عزیز کی آزادی 68 برس کی ہو چکی ہے لیکن افسوس کہ آنے اور جانے والی کوئی بھی حکومت عوام کو معاشرتی و معاشی استحصال' جان و مال' عزت' آبرو' بھی زندگی اور شخصی آزادی کا تحفظ' ظلم کے خلاف آواز اٹھانے کا حق' اظہار رائے کا حق' مذہبی دل آزاری سے تحفظ کا حق' آزادی اور انصاف کا حق' عورت کی عصمت کا احترام' انسانی مساوات' حکومتی اور مراعات یافتہ طبقے کے جبر کے خوف' جہالت' بھوک' بدحالی اور معاشرتی دباؤ سے آزادی میں سے کسی ایک کو یقینی نہیں بنا سکی۔
بجز انقلاب' کوئی بھی تبدیلی یک جنبش قلم لانا ممکن نہیں لیکن اگر ہر آنے والی حکومت اپنے طور پر تھوڑی تھوڑی کوشش کرے تو گزرتا وقت بہتری کی نوید سنا سکتا ہے۔ ضرورت ہے تو بس خلوص نیت سے فرائض انجام دینے کی۔
اُمید ہے کہ آنے والے وقتوں میں عوام کسی ایسے حکمران کو منتخب کر کے ایوان تک پہنچائیں گے جو اپنے لوگوں کو بنیادی حقوق کی فراہمی کے لیے سنجیدہ اقدامات کرتا دکھائی دے گا۔

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی' جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار
اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد' ایڈیٹوریل اسسٹنٹ۔ نصر خان' سینئر ویژولائزر۔ سید نبیل احمد' ڈیزائنر۔ یوسف رضوی' فوٹوگرافی۔ حارث عثمانی' احسن قریشی
ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بخشی munawar.h@masalatv.tv - فون 03333222353 ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی - فون: 03332168390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ
...ارک لیمٹڈ۔ 11-10 ...کراچی۔ 74000 پاکستان یو اے این 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
خط و کتابت کے لیے shazia.anwar@hum.tv ... http://www.masala.tv/masalamag/

فاسٹ فوڈز تاریخ کے آئینے میں

ابتداء میں ہیم برگرز کو لوگ غیر معیاری چیز گردانتے تھے' گزرتے وقت کے ساتھ فاسٹ فوڈز دنیا بھر میں مقبول ہوتے گئے۔ شازیہ انوار

برگرز' پیزا' فرنچ فرائز اور بروسٹ جیسے فاسٹ فوڈز کا نام سنتے ہی منہ میں پانی بھر آتا ہے کیوں کہ یہ وہ مزے دار کھانے ہیں' جنہیں کھانے کے لئے وقت اور جگہ کی کوئی قید نہیں۔ مصروف سے مصروف ترین شخص بھی نہایت آسانی سے فاسٹ فوڈ کھانے کا شوق پورا کر لیتا ہے۔

ہم میں سے اکثریت یہ خیال کرتی ہے کہ فاسٹ فوڈز حالیہ تخلیق ہیں جو معاصر ثقافت کے ساتھ پروان چڑھ رہی ہے جب کہ آسانی سے دستیاب کھانوں یعنی فاسٹ فوڈز کی تاریخ بہت قدیم اور انتہائی گنجان آباد علاقوں سے مربوط ہے۔ مثال کے طور قدیم روم کے روٹی کے ڈھابے' شراب اسٹینڈز اور مشرقی ایشیائی شہروں میں کھانے کے لئے تیار نوڈلز۔ مورخین فلافل' فلیٹ بریڈ اور دیگر پکانے کے لئے تیار (ریڈی ٹو کُک) کھانوں کو فاسٹ فوڈز کی پہلی قسم گردانتے ہیں۔ مورخین کے مطابق فاسٹ فوڈز کی ترقی میں یو کے کا کردار نہایت اہمیت کا حامل ہے جس کے ساحلی علاقوں میں اویسٹر اور مقامی سمندری کھانے براہ راست پیش کئے جاتے اور 1860 میں یہیں ٹرالر کے نام سے فش اینڈ چپس کی پہلی دکان معرض وجود میں آئی۔

ریسٹوران مختلف صورتوں میں ہمیشہ سے ہی انسانی تہذیب کے اردگرد رہے ہیں لیکن قبل ازیں ان ریسٹورانوں کے قیام کا مقصد مسافروں کو سفری مشکلات سے بچاتے ہوئے سہولیات کی فراہمی تھی۔ روم اور یونان وہ ممالک ہیں جہاں زمانہ قدیم سے ہی میں گھر سے دور رہنے والوں کو کھانے کی خدمات فراہم کرنے کی غرض سے ریسٹوران اور چائے اور کافی ہاؤسز قائم کئے جاتے تھے جنہیں عوام میں کافی مقبولیت حاصل تھی' ان ممالک میں یہ رجحان آج بھی قائم ہے' تاہم یہ طے شدہ بات ہے کہ 18 ویں صدی عیسوی تک تفریح کی غرض سے گھر سے باہر کھانے کا تصور عام نہیں تھا۔

1921ء میں کنساس میں قائم کئے جانے والے ''وائٹ کیسل'' کو فاسٹ فوڈز کا سنگ بنیاد تسلیم کیا جاتا ہے۔ اس وقت دوپہر کے کھانے کے کاؤنٹرز' سرکس اور میلوں ٹھیلوں پر سستے داموں فروخت ہونے والے بن سے بنائے گئے کھانے کو برگر کہا جاتا تھا لیکن برگرز کو عوام کی اکثریت ایک غیر معیاری کھانا قرار دیتی تھی۔ عوام کے اس منفی تاثر کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ لوگ یہ سمجھتے تھے کہ یہ ہیم برگر (hamburger) مذبح خانوں میں ضائع شدہ گوشت اور دیگر اجزاء سے تیار کئے جاتے ہیں۔

کاروں کے معروف صنعت کار اور وائٹ کیسل کے بانیوں نے ہیم برگر کے اس عوامی تاثر میں تبدیلی کی ٹھانتے ہوئے ایک ایسے ریسٹوران کی بنیاد رکھی جس میں صارفین برگرز کی تیاری کا عمل اپنی آنکھوں سے دیکھ سکتے تھے۔ انہوں نے اپنے ریسٹوران کا نام ایسا تجویز کیا جس کا مطلب ہی ''صفائی'' تھا۔ وائٹ کیسل وسطی امریکہ اور مڈویسٹ میں نہایت تیزی سے مقبول ہوا' ان کی کامیابی نے ہیم برگر کی ساکھ کو ملک گیر سطح پر بہتر کیا۔

1948ء میں میک ڈونلڈز (McDonald) برادرز نے اپنے ریسٹورانوں کو عام کیا جب کہ برگر کنگ (Burger king) اور ٹیکو بیل (Taco bell) کا آغاز 1950ء میں ہوا۔ کم وقت میں تیار ہو جانے والے کھانوں کو فاسٹ فوڈز تسلیم کرتے ہوئے اس لفظ کو 1951ء میں

ڈکشنریوں میں درج کرلیا گیا۔ 1930ء سے قائم یم برانڈز (Yum! brands) کی جانب سے قائم کینٹکی فرائیڈ چکن (KFC) کھانا پکانے کی نئی تکنیک کے ساتھ 1952ء میں میدان میں آیا۔ (یاد رہے کہ پیزا ہٹ اور ٹاکو بیل بھی یم برانڈز کی ذیلی مصنوعات ہیں) 1969ء میں وینڈی (Wendy's) قائم ہوا۔ 1951ء سے قائم مونٹیری جیکس (Monterey Jack's) کھانا پکانے کی تیز رفتار سروس کے ہمراہ جیک ان دی باکس (Jack in the box) کے نام سے 1986ء میں دوبارہ مارکیٹ میں آیا۔ اس کے بعد پیزا ایکسپریس، پیزا ہٹ، سب وے اور ہارڈیز سمیت دیگر فاسٹ فوڈ چین یکے بعد دیگرے متعارف ہوتی رہیں۔ ان اداروں نے اپنا دائرہ رفتہ رفتہ دنیا کے دیگر ممالک تک وسیع کیا اور آج دنیا کے ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک میں ان فاسٹ فوڈز کے چاہنے والوں کی بڑی تعداد موجود ہے۔

نیشنل ریسٹورنٹ ایسوی ایشن کے مطابق میکڈونلڈ اس وقت دنیا کی سب سے بڑی فاسٹ فوڈ چین ہے جس کی 120 سے زائد ممالک میں 30 ہزار سے زائد برانچیں موجود ہیں۔ دوسرے نمبر پر کینٹکی فرائیڈ چکن (KFC) ہے جس کی دنیا کے 120 ممالک میں 18 ہزار سے زائد برانچیں قائم ہیں۔

فاسٹ فوڈز آج مغربی ممالک سے لے کر مشرقی خطوں تک ہر جگہ انتہائی مقبول و معروف ہیں۔ فاسٹ فوڈز کے رجحان نے ہماری سماجی و معاشرتی زندگیوں کو مکمل طور پر تبدیل کر کے رکھ دیا ہے جو لوگ اچھا کھانا کھانے کے شوقین ہیں وہ گھر کے کھانوں کے ساتھ ساتھ باہر کے کھانوں سے لطف اندوز ہونے کا کوئی موقع ہاتھ سے نہیں جانے دیتے۔

فاسٹ فوڈز کی کامیابی کی سب سے اہم وجہ مختصر دورانیے کے وقفوں میں صاف ستھرا اور صحت مند کھانا کھانے کے خواہشمندوں کی بڑی تعداد کا ہونا بھی تھی۔ تیزی سے بھاگتی دنیا میں کھانا آرڈر کیے جانے کے بعد ایک یا آدھے گھنٹے کا انتظار دشوار گزار امر ہے ایسے میں جھٹ پٹ پیش کر دیے جانے والے کھانے نعمت لگا کرتے ہیں۔ فاسٹ فوڈ ریستوران میں کم سروس اور کم وقت میں لذت دار کھانا پیش کر دیا جاتا ہے۔ ایسے ریستورانوں میں کھانا بھاری مقدار میں پہلے ہی سے تیار کر کے یا تو گرم رکھا جاتا ہے کھانا آدھا کچا پکا کر کے رکھ لیا جاتا ہے یا پھر پکے ہوئے کھانوں کو دوبارہ گرم کیا جاتا ہے۔ بہت سے فاسٹ فوڈ ریستوران بین الاقوامی ریستورانوں کی چینوں کا حصہ یا پھر فرنچائز ہیں اور خاص معیار کی کھانے کی اشیاء ان ریستورانوں تک پہنچائی جاتی ہیں۔

پاکستان میں فاسٹ فوڈز کی بین الاقوامی چینوں میں دستیاب کھانے گراں قیمت ہیں اسی وجہ سے ان ریستورانوں میں معاشی طور پر خوشحال افراد ہی جا سکتے ہیں تاہم اس بات سے انکار ممکن نہیں کہ ان ریستورانوں میں صفائی ستھرائی اور معیار مقامی ریستورانوں کی نسبت زیادہ بہتر ہے جو وہاں آنے والوں کو متاثر کرتا ہے اور شاید اسی وجہ سے لوگ خوشی خوشی زیادہ پیسے دینے پر آمادہ نظر آتے ہیں۔●

قارئین کے از حد اصرار پر مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ مشہور شخصیات کے کھانے پینے کے مشغولات کی اشاعت کا اہتمام کررہا ہے۔ اگر آپ بھی اپنے کسی پسندیدہ ستارے کے حوالے سے پڑھنے کے خواہش مند ہیں تو اپنی فرمائش ہمیں ہمارے ای میل ایڈریس پر لکھ بھیجیں۔ شازیہ انوار

اس ماہ کا ستارہ

نادیہ حسین

ہزاروں کے مجمع میں علیحدہ اور منفرد نظر آنے والی ماڈل نادیہ حسین گاہے بگاہے اداکاری کے جوہر بھی دکھاتی رہتی ہیں۔ نادیہ حسین معروف گلوکارہ ٹینا ثانی کی بھانجی اور تابندہ ثنائے کی بھتیجی ہیں۔ نادیہ 11 جنوری 1979ء کو کراچی میں پیدا ہوئیں ابتدائی تعلیم بیکن ہاؤس اسکول سسٹم سے حاصل کرنے کے بعد فاطمہ جناح ڈینٹل کالج سے ڈینٹل سرجری میں بیچلرز کیا۔ نادیہ حسین کے تین بچے شادل' شانزہ اور سباشا ہیں۔

کم عمری میں ہی نادیہ نے کرسٹل ٹوتھ پیسٹ کے اشتہار میں کام سے فن کی دنیا میں قدم رکھ دیا' 2000ء میں اے لیولز کرنے کے بعد 20 سال کی عمر میں لاکھانی سلک ملز کی ونٹر کلیکشن کے لئے اپنا پہلا ماڈلنگ شوٹ کرایا۔ ان کی والدہ نے اپنی دوست شمیل انصاری کے بے حد اصرار پر انہیں ماڈلنگ کی اجازت دے دی' یوں نادیہ نے شمیل انصاری کے منعقد کردہ فیشن شو میں شرکت کے ذریعے اپنے فنی سفر کا باقاعدہ آغاز کیا۔ اس فیشن شو میں نادیہ نے ونی' اریج' جیا اور تانیہ شفیع کے ہمراہ پہلی بار ریمپ کیا' بعدازاں مبشر خان نے انہیں عمران قریشی' فریحہ الطاف اور دیپک پروانی سے متعارف کرایا اور یہاں سے ان کی ترقی کا سفر شروع ہوا اور آج تک جاری ہے۔ انہوں نے ٹی وی ڈرامے عمر دادی اور گھر والے' مانے نا یہ دل اور نور بانو سمیت دیگر ڈراموں میں کام کیا۔ نادیہ حسین کا اپنا فوٹو گرافی فیٹش (Fetish) اور نادیہ حسین لان مارکیٹ میں لوگوں کی توجہ کا مرکز ہیں' جب کہ نادیہ اس وقت ایک بیوٹی سلون کے قیام کی تیاری میں ہیں۔ آیئے جانتے ہیں نادیہ حسین کے غذائی مشغولات۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ کون سے کھانے شوق سے کھاتی ہیں؟
نادیہ حسین ☆ میں ہر چیز کھا لیتی ہوں لیکن اس کے ساتھ مجھے چاہیے اچار اور چٹنیاں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ کس کیفے میں کھانا زیادہ پسند ہے؟
نادیہ حسین ☆ کیفے فلوٹیہاں کا کھانا بہت اچھا ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ کون سی ایسی ڈش ہے جو آپ کو سب سے زیادہ پسند ہے؟
نادیہ حسین ☆ "کنا" جب میں نے پہلی بار یہ ڈش کھائی تو مجھے بے حد پسند آئی۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ بیرون ملک جا کر کس طرح کے کھانے' کھانے پسند کرتی ہیں؟
نادیہ حسین ☆ ہر وہ کھانا جو حلال ہو۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ آپ کے ہاتھ کے کون سے کھانوں کے دھوم ہے؟
نادیہ حسین ☆ پاستا اور اسٹیکس۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ خود کو چست رکھنے کے لئے کیا اقدامات کرتی ہیں؟
نادیہ حسین ☆ میں اپنی غذا پر بہت توجہ دیتی ہوں۔ روزانہ کی بنیاد پر ایروبک' یوگا اور جم کرتی ہوں۔ میری کوشش ہوتی ہے کہ پروسسیڈ کھانے نہ کھاؤں۔ میرا کھانا کم حراروں اور کم چینی پر مشتمل ہوتا ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ کھانے میں کیا ناپسند ہے؟
نادیہ حسین ☆ مجھے اروی پسند نہیں ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ کون سی ایسی چیز ہے جو کھانے کے لئے ہر وقت تیار رہتی ہیں؟
نادیہ حسین ☆ امی کے ہاتھ کی بنائی ہوئی کڑاہی۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ موٹاپے کے خدشے کے پیش نظر کون سے کھانوں سے نگاہیں چراتی ہیں؟
نادیہ حسین ☆ ایسا تو کچھ بھی نہیں ہے۔ میں نہاری سے پائے تک ہر وہ چیز جس کا دل چاہ رہا ہو بلاجھجک کھاتی ہوں۔ میں نے ہفتے میں ایک دن خود کو ہر چیز کھانے کی کھلی چھوٹ دی ہوئی ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ آپ کی فٹنس کا کیا راز ہے؟
نادیہ حسین ☆ میری فٹنس کا راز پرہیزی خوراک اور ورزش ہے' مجھے لگتا ہے کہ اگر اس جانب تھوڑی سی توجہ دی جائے تو شخصیت پرکشش دکھائی دیتی ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ پرکشش شخصیت کا حصول کیسے ممکن ہے؟
نادیہ حسین ☆ دیکھئے ویسے تو خود کو جاذب نظر بنانے کے لئے ہمیں بطور خاص اپنے چہرے کا خیال رکھنا چاہیے۔ دھول اور مٹی سے بچانا چاہیے لیکن اس کے ساتھ ساتھ کھانے پینے کی عادات پر خصوصی توجہ کی ضرورت ہے۔ زیادہ سے زیادہ سبزیاں اور پھل کھانے چاہئیں' اس کے ساتھ ساتھ تازہ پھلوں کے جوس ضرور پینے چاہئیں۔ ■

''ہم مصالحہ'' ریٹنگ میں سب سے آگے

کنٹر میڈیا (میڈیا لوجک) کی حالیہ رپورٹ کے مطابق مصالحہ کے تمام شوز ناظرین میں انتہائی مقبول ہیں

اب سے کچھ سال قبل تک جنوبی ایشیا، بطور خاص پاکستان میں کسی نے سوچا بھی نہ تھا کہ آنے والے وقتوں میں جا کر ایک ایسا چینل بھی عوام کے درمیان ہوگا جس کے بغیر ان کی زندگی پھیکی ہوگی اور گزرتے وقت کے ساتھ ساتھ یہ چینل مقبولیت کے تمام ریکارڈ توڑ دے گا۔ یہ ہے ''ہم مصالحہ'' جس نے پوری دنیا کو اپنے جنون میں مبتلا کر رکھا ہے۔ یہ وہ منفرد چینل ہے جو گزشتہ 9 سالوں سے 24 گھنٹے کی بنیاد پر عوام کو خدمات فراہم کرنے میں مصروف ہے۔ یہ دعویٰ بالکل درست ہے کہ نہ صرف جنوبی ایشیا بلکہ پوری دنیا میں جہاں جہاں یہ چینل دیکھا جاتا ہے ہم مصالحہ کی بدولت کھانے پینے کے رجحان میں انقلابی تبدیلی رونما ہوئی ہے۔

کنٹر میڈیا کی حالیہ ایک رپورٹ نے ''ہم مصالحہ'' کی اس اہمیت پر مہر تصدیق ثبت کر دی ہے۔ جس کے مطابق ''ہم مصالحہ'' کی جانب سے پیش کیے جانے والے تمام شوز ناظرین میں انتہائی مقبول ہیں۔ کنٹر میڈیا (میڈیا لوجک) نے ستمبر 2015 میں پاکستان کے 10 بہترین کوکنگ شوز کی جو لسٹ جاری کی ہے اس کے مطابق سب سے زیادہ دیکھا جانے والا کوکنگ شو ہانڈی ہے جس کی ریٹنگ 1.4 ہے اس کے بعد 1.0 مصالحہ مارننگز، 0.7 دعوت، 0.7 تڑکا، 0.6 چسکا پکانے کا، 0.6 لیولی ویک اینڈز، 0.5 جسٹ بیکنگ، 0.5 مسز سارہ [illegible] جبکہ 0.4 فوڈ [illegible] 0.4 [illegible] کے ساتھ [illegible] دو کوکنگ شوز ناظرین کی ترجیحات میں ہیں۔

واضح رہے کہ کنٹر میڈیا کا پاکستان میڈیا لوجک سیل کے ساتھ اشتراک ہے جو پاکستان میں [illegible] ریٹنگ پرووائیڈر ہے۔ اس اشتراک [illegible] میڈیا مانیٹرنگ [illegible] مستحکم [illegible] ہے۔ واضح رہے کہ کنٹر میڈیا کے پاس ریٹنگ کے حوالے سے انتہائی مستند اور موثر ریپڈ میٹر ٹیکنالوجی ہے جس کے استعمال کے ذریعے عوامی مقبولیت کے اعتبار سے شوز کی ریٹنگ کو پیش کرتا ہے۔

Handi

Peas Parathay

Ingredients:

Whole wheat flaur (sieved)	2 cups
Peas	2 cups
Lemon juice	4 tbsp
Green chillies (chopped)	4
Onians (chopped)	2
Fresh cariander (chapped)	½ bunch
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Cumin seeds (raasted and pawdered)	1 tbsp
Refined flaur (made into paste with water)	2 tbsp
Solt	to taste
Oil	for frying + 2 tbsp

Method:

- Knead flaur with warm water into a daugh.
- Lightly grind peas in a chapper; add red chillies, pepper, cumin, leman juice, green chillies, coriander and salt.
- Heat 2 tbsp oil in a frying pon; fry peos; remove and odd anians.
- Make small bolls from daugh; roll aut ane ball inta o disc; spread a layer af peas an it; brush flaur an edges and caver with anather disc; press to seal edges.
- Roost porathay an an iran griddle fram both sides while opplying ail.
- Repeat process ta moke more parathay.

مٹر کے پراٹھے

اجزاء:

آٹا (چھنا ہوا)	2 پیالی
مٹر	2 پیالی
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
میدہ (پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے +2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

آٹے میں نمک ملا کر گرم پانی سے گوندھ لیں۔ مٹر کو چوپر میں ہلکا سا چوپ کر لیں' اس میں لال مرچ' کالی مرچ' زیرہ' لیموں کا رس' ہری مرچیں' ہرا دھنیا اور نمک ملا لیں۔ فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اور مٹر بھون کر نکال لیں پھر پیاز ملا لیں۔ آٹے کے پیڑے بنا لیں' ایک پیڑے کو بیل کر اس میں مٹر کی تہہ لگا لیں' اس کے کناروں پہ میدہ لگائیں اور دوسری روٹی رکھ کر دبا دیں۔ پراٹھے کو توے پر تیل لگاتے ہوئے دونوں جانب سے سینک لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے اور پراٹھے تیار کر لیں۔

Handi

Sweet Chilli Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (baneless)	1 kg
Chicken stack	¼ cup
Carnflaur	3 tbsp
Chilli sauce	½ cup
Tamato ketchup	2 tbsp
Fresh cariander (chapped)	1 bunch
Eggs (beaten)	2
Brawn sugar	2 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Saya sauce, White vinegar	1 tbsp each
Green chillies (finely cut)	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	ta taste
Sesame ail	1 tbsp
Oil	far frying + 4 tbsp

Method:

- Marinate chicken with salt and pepper; set aside far a little while.
- Caat chicken with eggs.
- Heat ail in a wok; fry chicken galden; remave an an absarbent paper.
- Heat 4 tbsp ail in a pat; fry ginger/garlic.
- Add ketchup, chilli sauce, red chillies, saya sauce, vinegar, cariander and sugar; caak.
- Mix carnflour in stack; add ta pat while cantinuausly stirring; add chicken, sesame ail and green chillies; dish aut.

سوئٹ چلی چکن

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
مرغی کی یخنی	¼ پیالی
کارن فلور	3 کھانے کے چمچے
چلی ساس	½ پیالی
ٹماٹو کیچپ	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
براؤن چینی	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
سویا ساس، سفید سرکہ	ایک ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تل کا تیل	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے +4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر کالی مرچ اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں پھر انہیں انڈے میں لپیٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور بوٹیوں کو سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکالیں۔ دیگچی میں 4 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے لہسن ادرک جوئیں۔ اس میں ٹماٹو کیچپ، چلی ساس، لال مرچ، سویا ساس، سرکہ، ہرا دھنیا اور براؤن چینی ملا کر پکائیں۔ یخنی میں کارن فلور گھول کر چمچہ چلاتے ہوئے دیگچی میں ملائیں پھر مرغی، تل کا تیل اور ہری مرچیں ملا کر ڈش میں نکالیں۔

Sweet and Sour Prawns with Vegetables

Prawn Ingredients:

Prawns	½ kg
Eggs	2
Sugor	1 tsp
*Chicken cube flour	1 tbsp
Cornflour	3 tbsp
Salt	to toste
Oil	for frying

Vegetable Ingredients:

Couliflower (flowers only)	1
Copsicums (cubed)	3
Onions (cubed)	3
Pineopple pieces	6
Soya sauce	1 tsp
White vinegor	1 tsp
Sugor	1 tsp
White pepper powder	1 tsp
Salt	to toste
Oil	1 tbsp

Sauce Ingredients:

Tomoto sauce	½ cup
Gorlic (chopped)	6 cloves
Jaggery	1 tbsp
Block pepper powder	½ tsp
Cornflour	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Pineapple juice	2 tbsp
Sesame oil	few drops
Oil	2 tbsp
Salt	to toste

Method:

- Morinote prawns with their ingredients; set aside for a few minutes.
- Heat oil in a wok; fry prawns golden one by one; remove on an absorbent paper.
- Cook sauce ingredients in o pot while continuously stirring with o wooden ladle till thick.
- Heat oil in o wok; fry vegetable ingredients on high flome; add prawns and sauce; dish out.

★ To make chicken cube flaur mix 10 packets of chicken cubes in 2 ½ cups of refined flour; mix with your fingers; refrigerote ond use as required.

سبزیوں والے کھٹے میٹھے جھینگے

جھینگوں کے اجزاء:

جھینگے	½ کلو
انڈے	2 عدد
چینی	ایک چائے کا چمچہ
☆چکن کیوب ملا میدہ	ایک کھانے کا چمچہ
کارن فلور	3 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

ٹماٹو ساس	½ پیالی
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	6 جوے
گڑ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
کارن فلور، سویا ساس	2،2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ، اناناس کا جوس	2،2 کھانے کے چمچے
تل کا تیل	چند قطرے
تیل	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ

سبزیوں کے اجزاء:

پھول گوبھی کے پھول	ایک عدد
شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)	3 عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	3 عدد
اناناس کے ٹکڑے	6 عدد
سویا ساس، سفید سرکہ	ایک ایک چائے کا چمچہ
چینی، پسی ہوئی سفید مرچ	ایک ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

جھینگوں میں اس کے اجزاء ملا کر چند منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور ایک ایک جھینگا سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ دیگچی میں ساس کے اجزاء لکڑی کے چمچے سے چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے سبزیوں کے اجزاء تیز آنچ پر بھونیں اس میں جھینگے اور ساس ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

☆ [illegible] لئے 2½ پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے [illegible] اس آمیزے کو بنا کر فریج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

Handi

Saag Mince

Ingredients:

Beef mince (hand-chopped)	½ kg
Spinach (chopped)	½ kg
Soya (chopped)	2 bunches
Fenugreek (chopped)	6 bunches
Fresh coriander (chopped)	½ bunch + for garnishing
Whole green chillies	6
Onions (finely cut)	2
Turmeric powder	1 ½ tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Immerse spinach, fenugreek and soya in water; add ½ tsp turmeric; allow to soak for 20 minutes.
- Heat oil in a pot; fry onion golden; add remaining turmeric, red chillies and ginger/garlic; roast for a few seconds.
- Add mince and salt; cook till dry.
- Add spinach, fenugreek, soya and green chillies; fry.
- When dry, fry again and add coriander.
- Dish out; garnish with coriander.

ساگ قیمہ

اجزاء:

گائے کا قیمہ (ہاتھ کا کٹا ہوا)	½ کلو
پالک (چوپ کیا ہوا)	½ کلو
سویا (چوپ کیا ہوا)	2 گڈی
میتھی (چوپ کی ہوئی)	6 گڈی
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی + سجانے کے لئے
ثابت ہری مرچیں	6 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسی ہوئی ہلدی	1½ چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

پالک' میتھی اور سویا پانی میں بھگوئیں اور ½ چائے کا چمچہ ہلدی ڈال کر 20 منٹ کے لئے بھگو دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں' اس میں باقی ہلدی' لال مرچ' اور لہسن ادرک ملا کر چند سیکنڈ بھونیں' پھر قیمہ اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں پالک' میتھی' سویا اور ہری مرچیں ملا کر بھونیں' پانی خشک ہو جائے تو اسے دوبارہ بھونیں اور ہرا دھنیا شامل کر دیں۔ مزیدار قیمہ ڈش میں نکالیں اور اسے ہرے دھنیے سے سجا دیں۔

Fish Achari Tikkay

Ingredients:

Surmai fish pieces	½ kg
Lemon juice	4 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Tikka masala (packaged)	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves, Lemon	for decoration

Method:

- Marinate fish with vinegar; set aside for 5 minutes; wash.
- Place fish on a strainer.
- Marinate fish with remaining ingredients; set aside for ½ hour.
- Heat a grill pan and brush oil on it; grill fish pieces golden from both sides; dish out.
- Decorate dish with lettuce and lemon; serve.

مچھلی کے اچاری تکّے

اجزاء:

سرمئی مچھلی کی بوٹیاں	½ کلو
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
تکہ مصالحہ (پیکٹ والا)	2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
سلاد پتے، لیموں	سجانے کے لئے

ترکیب:

مچھلی کی بوٹیوں پر سرکہ لگا کر 5 منٹ کے لئے رکھ دیں، پھر دھولیں۔ انہیں پانی خشک ہونے کے لئے چھلنی پر رکھ دیں۔ ان پر باقی تمام اجزاء لگا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کرکے چکنا کریں، اس پر مچھلی کے ٹکڑے دونوں جانب سے سنہری کرکے ڈش میں نکال لیں۔ انہیں سلاد پتے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

dawat دعوت

Garlic and Flaxseed Cheese Naans

Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Yeast	1 tbsp
Sugar	1 tsp
Garlic (chopped)	5 cloves
Flaxseeds	1 tsp
Mozzarella cheese (grated)	100 grams
Salt	to taste
Butter	4 tbsp

Method:

- Dissolve sugar and yeast in lukewarm water; set aside and allow it to rise.
- Mix flour with garlic, butter, yeast and salt; knead into a dough with lukewarm water; set aside for 3 hours.
- Make balls from dough; roll into thick discs; poke holes into discs with a fork; sprinkle flaxseeds on top.
- Place naans on an oven-tray; bake in a pre-heated oven at 200° C for 10 minutes.
- Sprinkle cheese on naans; place in the oven for 1 minute; remove; serve hot.

لہسن اور السی کے پنیری نان

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
خمیر	ایک کھانے کا چمچہ
چینی	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	5 جوے
السی کے بیج	ایک چائے کا چمچہ
موزریلا پنیر (کدوکش)	100 گرام
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

نیم گرم پانی میں چینی اور خمیر گھول کر پھولنے کے لئے رکھ دیں۔ میدے میں لہسن، مکھن، خمیر اور نمک شامل کر کے نیم گرم پانی سے گوندھیں دیں اور 3 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ اس کے پیڑے بنا کر موٹا موٹا بیل لیں ان پر کانٹے کی مدد سے نشان لگائیں اور السی چھڑک دیں۔ نان اوون کی ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 10 منٹ تک پکائیں۔ انہیں نکال کر پنیر چھڑکیں اور ایک منٹ کے لئے دوبارہ اوون میں رکھ کر نکال لیں۔ مزیدار نان گرما گرم پیش کریں۔

Bariyan Mutton

Ingredients:

Mutton	½ kg
Boriyon	250 grams
Onions (finely cut)	2
Ginger/gorlic (chopped)	2 tbsp
Cumin seeds (roosted and crushed)	1 tsp
Corionder seeds (roosted ond crushed)	1 tsp
Mustord seeds (crushed)	½ tsp
Fenugreek seeds	½ tsp
Red chilli powder	1 tsp
Curry leaves	5
Tomorind pulp	½ cup
Solt	to toste
Oil	4 tbsp
Fresh coriomder (chopped)	for sprinkling

Method:

- Blend mustord seeds, fenugreek seeds, tamarind, onions, ginger/garlic, red chillies ond solt with little woter in o blender.
- Morinote mutton with blended masolo; set oside for 1 haur.
- Heat oil in o pot; fry curry leoves, cumin and coriondor; odd mutton olong with blended masolo ond bariyan; cook till oil seporotes; dish out.
- Sprinkle coriondor on tap; serve.

بڑیاں گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
بڑیاں	250 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
بھنا اور کٹا ہوا زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
بھنا اور کٹا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
کٹا ہوا رائی دانہ	½ چائے کا چمچہ
میتھی دانے	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کڑھی پتے	5 عدد
املی کا گودا	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

جوسر میں رائی دانہ' میتھی دانے' املی' پیاز' لہسن ادرک' لال مرچ اور نمک کو تھوڑے سے پانی کے ہمراہ پیس لیں۔ گوشت پر یہ آمیزہ لگائیں اور ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے کڑھی پتے' زیرہ اور دھنیا بھونیں' اس میں مسالے سمیت گوشت اور بڑیاں ڈالیں' پھر تیل علیحدہ ہونے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں۔

dawat دعوت

Nuggets

Ingredients:

Beef mince	300 groms
Block pepper (crushed)	½ tsp
White pepper powder	½ tsp
Garlic powder	½ tsp
Cornflour	½ cup
Breadcrumbs	1 cup
Eggs (beaten)	2
Chinese solt	½ tsp
Solt	to toste
Oil	for frying
Lettuce leaves, Tomato	for decorotion

Method:

- Combine mince with gorlic powder, both peppers, Chinese solt and salt in o chopper.
- Shope into nuggets using o mould or by hond.
- Coot first with cornflour, then eggs ond finolly with breadcrumbs.
- Heat oil in o frying pon; fry nuggets golden on medium flome; remove on on absorbent poper.
- Decorote o serving dish with lettuce leaves ond tomoto; place nuggets on it; serve hot.

نگٹس

اجزاء:

گائے کا قیمہ	300 گرام
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچہ
گارلک پاؤڈر	½ چائے کا چمچہ
کارن فلور	½ پیالی
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
چائنیز نمک	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
سلاد پتے، ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں قیمہ، گارلک پاؤڈر، کالی مرچ، سفید مرچ، چائنیز نمک اور نمک یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کے سانچے یا ہاتھ کی مدد سے نگٹس بنالیں۔ انہیں پہلے کارن فلور، انڈے اور پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور درمیانی آنچ پر نگٹس سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجائیں اس پر گرما گرم نگٹس رکھ کر پیش کریں۔

dawat
دعوت

Barbecue Meatball Kebabs

Ingredients:

Chicken mince	½ kg
Ginger/gorlic poste	1 tbsp
Onion (chopped)	1
Spring onion (chopped)	1
Breadcrumbs	½ cup
Thyme	1 pinch
Worcestershire souce	1 tbsp
Popriko powder	1 tsp
Block pepper (crushed)	1 tsp
White pepper powder	½ tsp
Solt	to toste
Oil	2 tbsp
Lettuce leaves, Onion (rings)	for decorotion

Method:

- Chop all ingredients in o chopper.
- Pierce little mince onto wooden skewers; borbecue over hot cools if desired or steam ond fry golden in o frying pon.
- Decorote a dish with lettuce leoves ond onian; ploce meotbolls on it; serve.

باربی کیو کوفتہ کباب

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	½ پیالی
تھائم	ایک چٹکی
وارچسٹر شائر ساس	ایک کھانے کا چمچہ
پیپریکا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
سلاد پتے، پیاز (لچھے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں تمام اجزاء یکجان کرلیں۔ اس میں سے تھوڑا تھوڑا آمیزہ لکڑی کی سیخوں پر لگائیں۔ انہیں چاہیں تو کوئلوں پر سینک لیں یا پھر اسٹیم کرکے فرائنگ پین میں سنہری کریں۔ ڈش کو سلاد پتے سے سجائیں اور کوفتے اس پر رکھ کر پیش کریں۔

dawat دعوت

Shashlik Rice

Ingredients:

Sela Rice (bailed)	300 grams
Garlic (chapped)	5 claves
Eggs	4
Capsicum (finely cut)	1
Carrat (finely cut)	1
Black pepper (crushed)	½ tsp
Chicken cubes	2
Saya sauce	2 tbsp
Chinese salt	1 pinch
Salt	ta taste
Oil	3 tbsp + for amelette
Shashlik sticks (prepared)	as accompaniment

Method:

- Heat oil in a pat; add eggs and salt to make amelette.
- Heat remaining ail in a pat; fry garlic galden; add carrot, capsicum, chicken cubes, saya sauce, pepper, Chinese salt and salt.
- Add rice and little water; keep an dum.
- Add amelette in rice; dish aut.
- Serve with shashlik sticks.

شاشلک رائس

اجزاء:

سیلا چاول (اُبلے ہوئے)	300 گرام
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	5 جوے
انڈے	4 عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
چکن کیوبز	2 عدد
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
چائنیز نمک	ایک چٹکی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے + آملیٹ کے لئے
شاشلک اسٹکس (تیار)	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے انڈے اور نمک ملا کر آملیٹ تیار کرلیں۔ کڑاہی میں باقی تیل گرم کریں' اس میں لہسن سنہری کرکے گاجر' شملہ مرچ' چکن کیوبز' سویا ساس' کالی مرچ' چائنیز نمک اور نمک ملائیں' اس میں چاول اور تھوڑا سا پانی ڈال کر کے دم پر رکھ دیں۔ اس میں آملیٹ ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ اسے شاشلک اسٹکس کے ہمراہ پیش کریں۔

Winter Steak

Ingredients:

Undercut (one piece)	225 grams
White pepper powder	½ tsp
Mustard seeds (powdered)	½ tsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Egg (beaten)	1
Refined flour	1 cup
Breadcrumbs	1 cup
Salt	½ tsp
Lettuce leaves, Cucumber, Tomato	for decoration
French fries	as accompaniment
Oil	for frying

Method:

- Pound undercut with a mallet to make it thin.
- Marinate with white chilli powder, mustard, Worcestershire sauce and salt; set aside for 1 hour.
- Coat first with flour, then egg and finally breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan; fry undercut golden from both sides on low flame; dish out.
- Decorate dish with lettuce, cucumber and tomato; serve with french fries.

ونٹر اسٹیک

اجزاء:

انڈرکٹ (ایک ٹکڑا)	225 گرام
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی رائی	½ چائے کا چمچہ
وارچیسٹر شائر ساس	ایک کھانے کا چمچہ
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
میدہ	ایک پیالی
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے
سلاد پتے، کھیرا، ٹماٹر	سجانے کے لئے
فرنچ فرائز	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

انڈرکٹ کو کسی بھاری چیز کی مدد سے کچل کر پتلا کرلیں۔ اس میں سفید مرچ، رائی، وارچیسٹر شائر ساس اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اسے پہلے میدے، انڈے اور پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور ہلکی آنچ پر انڈرکٹ دونوں جانب سے سنہری کر کے ڈش میں نکالیں۔ ڈش کو سلاد پتے، کھیرے اور ٹماٹر سے سجائیں۔ اسے فرنچ فرائز کے ہمراہ پیش کریں۔

Pasandeeda Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	16
Egg	1
Cornflour	3 tbsp
Refined flour	1 ½ tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Green chilli paste	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Salt	1 ½ tsp

Other Ingredients:

Yogurt (strained)	1 tsp
Yellow food colour	¼ tsp
Curry leaves	12
Soya souce	2 tbsp
Green chillies (cut lengthwise)	6
Salt	½ tsp
Oil	¼ cup
Fresh coriander (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Mix chicken ingredients and set aside for 1 hour.
- Mix food colour and salt in yogurt; strain.
- Heat oil in a wok; add curry leaves, green chillies, yogurt, soya sauce and chicken; cook till dry.
- Sprinkle coriander on top; serve.

پسندیدہ مرغی

مرغی کے اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	16 ٹکڑے
انڈہ	ایک عدد
کارن فلور	3 کھانے کے چمچے
میدہ	1½ چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مسالہ	½ چائے کا چمچہ
نمک	1½ چائے کے چمچے

دیگر اجزاء:

دہی (پانی نکلی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
کھانے کا پیلا رنگ	¼ چائے کا چمچہ
کڑھی پتے	12 عدد
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)	6 عدد
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی
ہرا دھنیا (باریک کٹے ہوئے)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

مرغی میں اس کے اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دہی میں کھانے کا رنگ اور نمک ملا کر چھان لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے کڑھی پتے' ہری مرچیں' دہی' سویا ساس اور مرغی ملا کر، پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ پسندیدہ مرغی ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

Sweet Chilli Sauce Prawns

Ingredients:

Prowns (de-veined)	½ kg
White pepper powder	½ tsp
Gorlic poste	2 tsp
Cornflour, Refined flour (sieved)	¼ cup each
Egg	1
Spring onion (finely cut)	½ cup
Tomoto, Corrot (cubed)	1 each
Onion, Copsicum (cubed)	1 each
Chilli gorlic souce	2 tbsp
Soyo souce	¼ cup
Hoisin souce	2 tbsp
Sweet ond sour souce	¼ cup
Chicken stock	1 cup
Cornflour	1 tbsp
Solt	½ tsp
Chilli oil	2 tbsp
Oil	½ cup

Method:

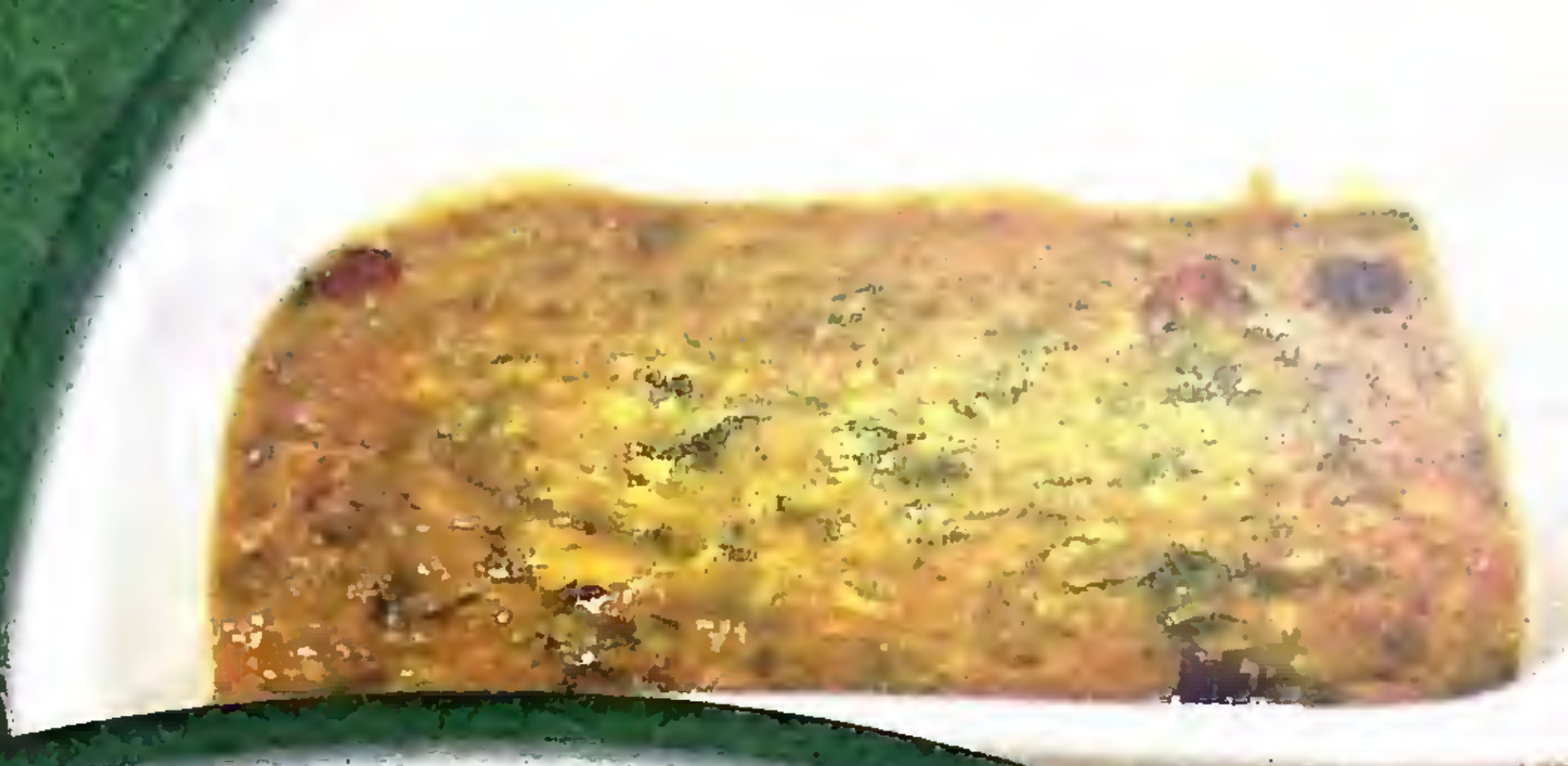
- Morinote prowns with white chilli powder, ½ gorlic, flour, cornflour, egg, chilli oil ond solt.
- Heot oil in a wok; fry prown dumplings ond remove.
- Heot oil in a pot; odd remoining ingredients olong with oll vegetables; cook for a little while.
- Add prawns; dish out and serve.

سوئٹ چلی ساس والے جھینگے

اجزاء:

جھینگے (صاف کئے ہوئے)	½ کلو
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن	2 چائے کے چمچے
کارن فلور' میدہ (چھنا ہوا)	¼'¼ پیالی
انڈہ	ایک عدد
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
ٹماٹر' گاجر (چوکور کٹے ہوئے)	ایک' ایک عدد
پیاز' شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک' ایک عدد
چلی گارلک ساس	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	¼ پیالی
ہوائزن ساس	2 کھانے کے چمچے
سوئٹ اینڈ سار ساس	¼ پیالی
مرغی کی یخنی	ایک پیالی
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
مرچوں کا تیل	2 کھانے کے چمچے
تیل	½ پیالی

ترکیب:

جھینگوں پر سفید مرچ' ½ لہسن' میدہ' کارن فلور' انڈہ' مرچوں کا تیل اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور جھینگوں کے پکوڑے تل کر نکال لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے سبزیوں سمیت باقی تمام اجزاء ڈالیں اور تھوڑی دیر تک [illegible] لیں اور ڈش میں نکال کر پیش کریں۔

Okhai Lentils

Ingredients:

Yellow lentils, Grom lentils, Pink lentils	½ cup eoch
Spinoch (finely cut)	½ cup
Dill (finely cut)	½ bunch
Fenugreek (finely cut)	3 bunches
Onian (chopped)	1
Bottle gourd (finely cut)	200 groms
Raw mongo (finely cut)	¼ cup
Ginger (chopped)	1 tbsp
Green chillies (chopped)	4
Red chilli powder	1 ½ tsp
Turmeric powder	½ tsp
Chicken cubes	2
Solt	1 ½ tsp
Oil	¼ cup

Tempering Ingredients

Curry leaves	15
Cumin seeds	1 ½ tsp
Dried, raund red chillies	6
Lemon juice, Butter, Oil	¼ cup eoch

Method:

- Sook lentils for 2 hours.
- Boil lentils with red chillies, turmeric, oil ond salt till tender.
- Add remaining ingredients; cook till vegetobles are tender.
- Fry tempering ingredients golden in a frying pon; pour over lentils; serve hot.

اُوکھائی دال

اجزاء:

مونگ' چنے' مسور کی دال	½' ½' ½ پیالی
پالک (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
سویا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
میتھی (باریک کٹی ہوئی)	3 گڈی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک پیالی
لوکی (چھوٹے ٹکڑے)	200 گرام
کیری (باریک کٹی ہوئی)	¼ پیالی
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	1½ چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
چکن کیوب	2 عدد
نمک	1½ چائے کے چمچے
تیل	¼ پیالی

بگھار کے اجزاء:

کڑھی پتے	15 عدد
ثابت سفید زیرہ	1½ چائے کے چمچے
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
لیموں کا رس' مکھن' تیل	¼' ¼' ¼ پیالی

ترکیب:

دالوں کو 2 گھنٹوں تک بھگوئیں۔ انہیں لال مرچ' ہلدی' تیل اور نمک ڈال کر دالیں گلنے تک اُبالیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈال کر سبزیاں گلنے تک پکائیں۔ فرائنگ پین میں بگھار کے اجزاء سنہری کر کے دال پر ڈالیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Lemon Chicken Wings

Wings Ingredients:

Chicken wings	½ kg
Black pepper (crushed)	½ tsp
Ginger/garlic paste	½ tsp
Lemon juice	2 tbsp
Egg	1
Cornflour	1 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	for frying

Coating Ingredients:

Refined flour	4 tbsp
Breadcrumbs	½ cup

Sauce Ingredients:

Water	½ cup
Lemon juice	2 tbsp
Yellow food colour	1 pinch
Sugar, Honey, Cornflour	1 tbsp each
Salt	¼ tsp
Ginger (chopped)	1 tbsp
Fresh coriander, Green chillies	for sprinkling

Method:

- Marinate wings with their ingredients; set aside for 1 hour.
- Coat wings first with flour then breadcrumbs.
- Heat oil in a wok; fry wings golden; remove.
- Cook sauce ingredients in a saucepan till thick; pour over wings.
- Garnish with coriander and green chillies; serve.

لیموں والے مرغی کے پر

پر کے اجزاء:

مرغی کے پر	½ کلو
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	½ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے
ہرا دھنیا' ہری مرچیں	چھڑکنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

پانی	½ پیالی
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
کھانے کا پیلا رنگ	ایک چٹکی
چینی' شہد' کارن فلور	ایک ایک کھانے کا چمچہ
نمک	¼ چائے کا چمچہ
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ

لپیٹنے کے اجزاء:

میدہ	4 کھانے کے چمچے
ڈبل روٹی کا چورہ	½ پیالی

ترکیب:

مرغی کے پروں پر اس کے اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ انہیں پہلے میدے' پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور پروں کو سنہری تل کر ڈش میں نکالیں۔ ساس پین میں ساس کے اجزاء گاڑھا ہونے تک پکا کر پروں پر ڈال دیں' اسے ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔

Malai Peas and Potatoes

Ingredients:

Patatoes (cut inta small pieces)	½ kg
Peas	1 kg
Green chillies	6
Onian paste	1 cup
Tamato paste	½ kg
Yagurt (whipped)	1 cup
Red chillies (crushed)	2 tsp
Fresh cream	½ cup
Ginger/garlic paste	2 tsp
Turmeric pawder	1 tsp
Cumin seeds	2 tsp
Fresh cariander (finely cut)	½ bunch
Salt	1 tsp
Oil	½ cup

Method:

- Heat ail in a pat; fry anian golden.
- Add tamato, yogurt, red chillies, ginger/garlic, turmeric, cumin and salt; fry.
- Add potatoes and peas; add little water; cook till patatoes are tender.
- Add cream, cariander and green chillies; dish aut.

ملائی والے مٹر آلو

اجزاء:

آلو (چھوٹے کٹے ہوئے)	½ کلو
مٹر	ایک کلو
ہری مرچیں	6 عدد
پیاز (پسی ہوئی)	ایک پیالی
ٹماٹر (پسے ہوئے)	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
تازہ کریم	½ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں ٹماٹر، دہی، لال مرچ، لہسن ادرک، ہلدی، زیرہ اور نمک ملا کر بھونیں پھر آلو اور مٹر ملا کر تھوڑا سا پانی ڈالیں اور آلو گلنے تک پکائیں۔ اس میں کریم، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

Spicy Noodles

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Noodles (boiled)	3 cups
Fresh coriander (finely cut)	1 bunch
Spring onion (finely cut)	250 grams
Garlic (chopped)	2 tsp
Vinegar	2 tbsp
Cumin seeds	1 tsp
Honey	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Oregano	1 tsp
Thyme	1 tsp
Tomatoes (chopped)	2
Capsicums (finely cut)	4
Green chillies (pickled)	4
Salt	½ tsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Marinate chicken with vinegar and pepper; set aside for ½ hour.
- Heat oil in a wok; fry garlic, tomatoes and chicken.
- Add all ingredients except noodles; cook on high flame while stirring continuously.
- Add noodles; dish out.

مصالحے دار نوڈلز

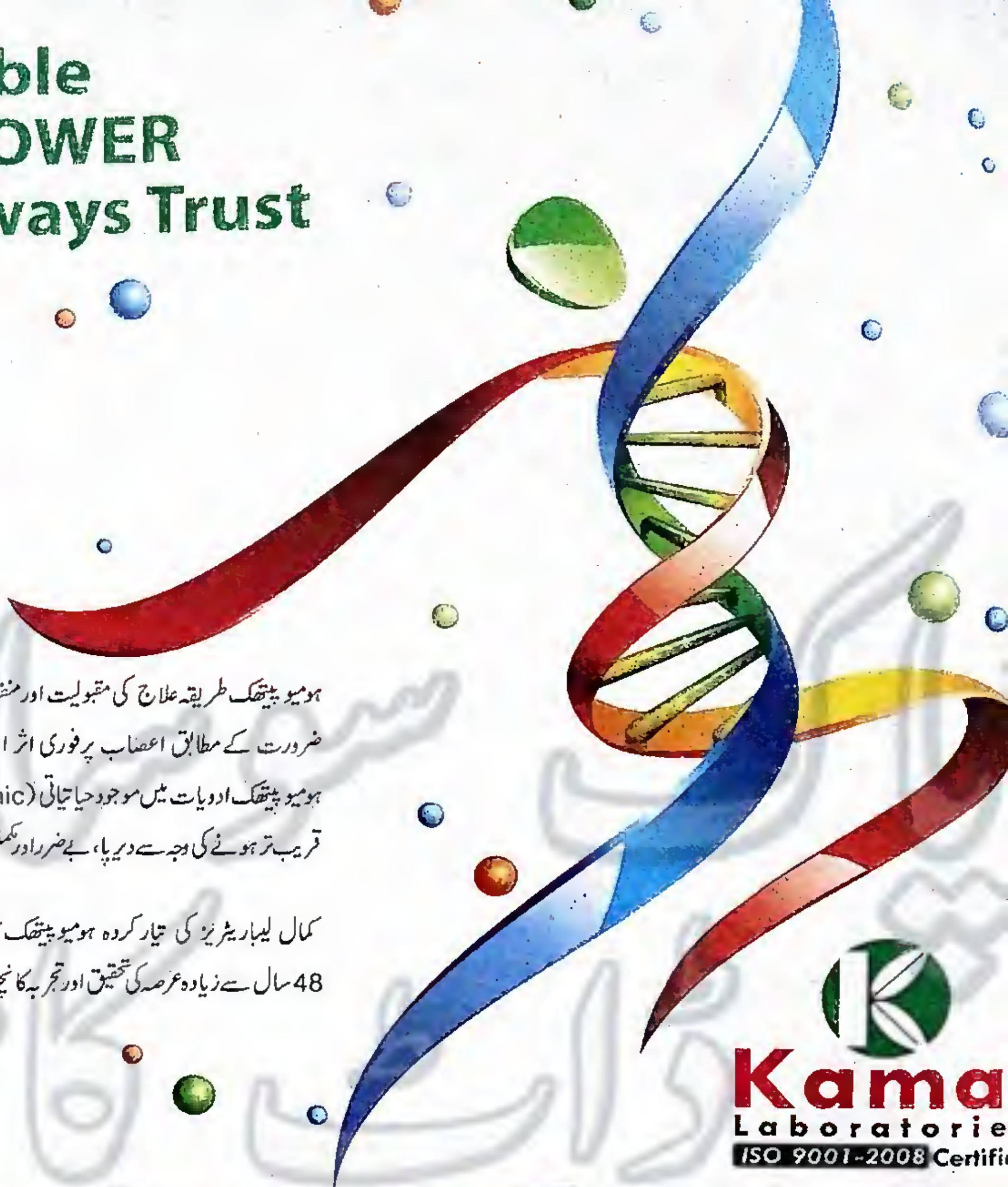
اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
نوڈلز (اُبلے ہوئے)	3 پیالی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	250 گرام
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
شہد	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
اوریگانو	ایک چائے کا چمچہ
تھائم	ایک چائے کا چمچہ
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	2 عدد
شملہ مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ہری مرچیں (سرکے والی)	4 عدد
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر سرکہ اور کالی مرچ لگا کر ½ گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن، ٹماٹر اور مرغی کی بوٹیاں ڈال کر بھونیں۔ اس میں علاوہ نوڈلز باقی تمام اجزاء ملائیں اور اسے اچھی طرح سے چلاتے ہوئے تیز آنچ پر پکائیں۔ پھر نوڈلز ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

COOPOLIVA
COOPOLIVA
كوبوليفا
COOPOLIVA
كوبوليفا
زيتون أخضر محشي
From the Mediterranean
to your Tables

The Incredible
HEALING POWER
You Can Always Trust
ہومیو پیتھک طریقہ علاج کی مقبولیت اور منفرد مقام کی وجہ اسکی ادویات کا مریض کی جسمانی ضرورت کے مطابق اعصاب پر فوری اثر انداز ہونا اور مریض کو شفا سے ہمکنار کرنا ہے۔
ہومیو پیتھک ادویات میں موجود حیاتیاتی (Organic) اور قدرتی اجزاء مریض کے مزاج کے قریب تر ہونے کی وجہ سے دیرپا، بے ضرر اور مکمل شفایابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔
کمال لیباریٹریز کی تیار کردہ ہومیو پیتھک سنگل ریمیڈیز، بایوکیمک ادویات اور مرکبات 48 سال سے زیادہ عرصہ کی تحقیق اور تجربہ کا نچوڑ ہیں اور ان کا معیار عالمی سطح پر تسلیم کیا جاتا ہے۔
جلد صحتیابی کیلئے
Kamal
Laboratories
ISO 9001-2008 Certified
MOST CREDIBLE HOMOEOPATHIC BRAND
Kamal
48
Years
MADE IN PAKISTAN
سرخانہ
Surkhana
Kufzit
FOR COUGH & BRONCHITIS
120 ml
MYZO
Alshoka
Syrup
Luzy
FOR CONSTIPATION
100 Tablets
Kamal
U.A.N. 92.51.111.00.1967, E-mail: kamallab@comsats.net.pk,

BORGES
THIS IS
NOT A
BEAUTY
PRODUCT
GLOW POWERED BY
ANTI-OXIDANTS
BORGES
EXTRA
VIRGIN
OLIVE OIL
EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
READING
Section

Bombay Chicken Pasta Salad

Ingredients:

Chicken pieces (boneless, boiled)	½ kg
Shell pasta (boiled)	2 cups
Spring onion (finely cut)	2
Raisins	2 tbsp
Basil leaves (chopped)	6

Dressing Ingredients:

Mayonnaise	½ cup
Black pepper (crushed)	½ tsp
Lemon juice	2 tbsp
Brown sugar	½ tsp
Salt	½ tsp

Method:

- Mix dressing ingredients in a bowl.
- Mix all ingredients in a salad bowl with dressing; dish out and serve.

بمبئی چکن پاستا سلاد

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی اُبلی ہوئی)	½ کلو
شیل پاستا (اُبلا ہوا)	2 پیالی
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
کشمش	2 کھانے کے چمچے
تُلسی کے پتے (چوپ کیے ہوئے)	6 عدد

ڈریسنگ کے اجزاء:

مایونیز	½ پیالی
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
براؤن چینی	½ چائے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ

ترکیب:

ڈریسنگ کے اجزاء ایک پیالے میں ملا لیں۔ سلاد کے پیالے میں تمام اجزاء بمعہ ڈریسنگ ملائیں اور ڈش میں نکال کر پیش کریں۔

Achari Sour Biryani

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1 kg
Rice (boiled)	1 kg
Potatoes (peeled and cut)	½ kg
Tomatoes, Onions (chopped)	250 grams each
Yogurt, Raw Mango	250 grams each
Dried plums	100 grams
Onion seeds, Fennel seeds, Mustard seeds	½ tsp each
Fenugreek seeds, Orange food colour	½ tsp
Coriander powder, Red chilli powder	2 tsp each
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tbsp
Star anise flowers	4
Fresh coriander, Mint	1 bunch each
Green chillies	10
Biryani essence	a few drops
Salt	2 tsp
Oil	1 cup
Tomato	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry potatoes and onions separately; remove.
- Fry chicken in the same pot; add fried potatoes, onions, tomatoes, yogurt, plums, onion seeds, fennel seeds, mustard seeds, fenugreek, red chillies, coriander, turmeric, hot spices, star anise and salt; cook till chicken is tender.
- Add rice, fresh coriander, raw mango, mint, green chillies, essence and food colour; keep on dum.
- Garnish biryani with tomato; serve.

اچاری کھٹی بریانی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	ایک کلو
چاول (ابلے ہوئے)	ایک کلو
آلو (چھلے اور کٹے ہوئے)	½ کلو
ٹماٹر' پیاز (چوپ کی ہوئی)	250'250 گرام
دہی' کیری (باریک کٹی ہوئی)	250'250 گرام
آلو بخارے	100 گرام
کلونجی' سونف' رائی	½'½'½ چائے کا چمچہ
میتھی دانے' زردے کا رنگ	½'½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا' پسی ہوئی لال مرچ	2'2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
بادیان کے پھول	4 عدد
ہرا دھنیا' پودینہ (چوپ کیا ہوا)	ایک' ایک گڈی
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	10 عدد
بریانی ایسنس	چند قطرے
نمک	2 چائے کے چمچے
تیل	ایک پیالی
ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کریں' اس میں پہلے آلو پھر پیاز فرائی کر کے نکال لیں۔ اسی دیگچی میں مرغی بھونیں۔ اس میں تلے ہوئے آلو اور پیاز' ٹماٹر' دہی' آلو بخارے' کلونجی' سونف' رائی' میتھی دانے' لال مرچ' دھنیا' ہلدی' گرم مصالحہ' بادیان اور نمک ملا کر مرغی گلنے تک پکائیں۔ اس کے اوپر چاول' ہرا دھنیا' کیری' پودینہ' ہری مرچیں' ایسنس اور زردے کا رنگ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار بریانی ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔

Tarka

Red Prawn Curry

Prawn Ingredients:

Prawns (jumba)	½ kg
Eggs	2
Black pepper (crushed)	2 tsp
Refined flaur (sieved)	½ cup
Salt	½ tsp
Oil	far frying
Dill	far sprinkling

Sauce Ingredients:

Large red chillies	6
Vinegar	½ cup
Tomata ketchup	1 cup
Brawn sugar	1 tsp
Tomata paste	2 cups
Garlic (chopped)	1 tbsp
Solt	½ tsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Morinate prawns with oll their ingredients except flour; set aside far ½ hour.
- Heat ail in a wok; fry prawns ane by one.
- Blend oll souce ingredients except oil ond garlic in o blender.
- Heat ail in a saucepon; fry gorlic golden; odd blended sauce; cook till thick.
- Pour sauce an one side af a dish; ploce prawns on the other side.
- Sprinkle dill an tap; serve.

ریڈ کری والے جھینگے

جھینگوں کے اجزاء:

جھینگے (بڑے والے)	½ کلو
انڈے	2 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	2 چائے کے چمچے
میدہ (چھنا ہوا)	½ پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے
سویا	چھڑکنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

بڑی والی لال مرچیں	6 عدد
سفید سرکہ	½ پیالی
ٹماٹو کیچپ	ایک پیالی
براؤن چینی	ایک چائے کا چمچہ
ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

جھینگوں پر اس کے اجزاء علاوہ میدہ ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور جھینگے ایک ایک کر کے تل لیں۔ ساس کے اجزاء علاوہ تیل اور لہسن جوسر میں یکجان کر لیں۔ ساس پین میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں اس میں تیار آمیزہ ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ تیار ساس کو ڈش میں ایک جانب ڈالیں اور دوسری جانب جھینگے رکھیں اور سویا چھڑک کر پیش کریں۔

CanOlive Lucky Prize Offer

Try Your Luck, Win Amazing Prizes!

Offer Valid till 1st Feb 2016

Look under neck seal for prizes

Scratch the card

Be Smart! www.canolive.com.pk
OliveYourLife

Prawn and Pasta Mexican Salad

Ingredients:

Shell posta (bailed)	3 cups
Prawns	12
Onion (cubed)	½ cup
Cucumber (cubed)	¼ cup
Tomoto (cubed)	1 cup
Green chillies (finely)	3
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Leman juice	3 tbsp
Solt	½ tsp
Olive ail	2 tbsp

Method:

- Bring woter to boil in o soucepon; odd prowns; remove from flame.
- Remove prowns in o stroiner; when stroined, cut into small pieces and remove in o large bowl.
- Add remaining ingredients; set aside in on open space for ½ an haur; serve.

جھینگے اور پاستا کا میکسیکن سلاد

اجزاء:

شیل پاستا (اُبلا ہوا)	3 پیالی
جھینگے	12 عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	½ پیالی
کھیرا (چوکور کٹا ہوا)	¼ پیالی
ٹماٹر (چوکور کٹا ہوا)	ایک پیالی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ساس پین میں پانی اُبالیں' اس میں جھینگے ڈالیں اور چولہا بند کر دیں۔ جھینگوں کو چھلنی میں رکھ دیں' پانی نکل جائے تو ان کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ایک بڑے پیالے میں ڈالیں' اس میں باقی تمام اجزاء ملا کر ½ گھنٹے کے لئے ہوا میں رکھیں' پھر پیش کریں۔

CHASKA PAKANAY KA

Fish Qorma

Ingredients:

Surmai fish pieces	½ kg
Tomatoes (chopped)	250 grams
Onion (chopped)	1
Turmeric powder	2 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Ginger paste	2 tsp
Cumin powder	½ tsp
Coriander powder	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Yogurt (beaten)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp
Fresh coriander	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a wide-necked pot; fry fish golden from both sides; remove.
- Fry onion golden in the same pot; add tomatoes, turmeric, red chillies, ginger, cumin, coriander, hot spices and salt; cook till tomatoes are tender; remove from flame.
- Blend masala in a blender; cook again in the same pot.
- Bring to boil; lower flame; add yogurt.
- Add fish; sprinkle fresh coriander on top; keep on dum.

مچھلی کا قورمہ

اجزاء:

سرمئی مچھلی کے ٹکڑے	آدھا کلو
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	250 گرام
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
پسی ہوئی ہلدی	2 چائے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا ادرک	2 چائے کے چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ	آدھا چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

کھلے منہ کی پتیلی میں تیل گرم کریں اور مچھلی دونوں جانب سے سنہری کر کے نکال لیں۔ اسی پتیلی میں پیاز سنہری کریں پھر ٹماٹر، ہلدی، لال مرچ، ادرک، زیرہ، دھنیا، گرم مصالحہ، نمک ڈالیں اور ٹماٹر گلنے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ اس آمیزے کو بلینڈر میں بلینڈ کریں اور دوبارہ پتیلی میں ڈال کر پکائیں۔ ابال آ جائے تو آنچ ہلکی کر کے دہی شامل کریں۔ اس میں مچھلی کے ٹکڑے رکھیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر

سب رنگ ہیں آپ سے
AAJ ENTERTAINMENT
www.aajentertainment.tv
/aajentertainment
/aaj entertainment

موثر کنٹرول کے ذریعے...

ذیابیطس کے ساتھ صحت مند زندگی بسر کیجیے

سیزیجئیم شوابے آپ کو ہمہ وقت خون میں شامل شکر کی سطح پر موثر کنٹرول رکھنے میں مدد دیتی ہے تاکہ ذیابیطس ہونے کے باوجود آپ ایک اچھی اور صحت مند زندگی گزار سکیں۔

سیزیجئیم شوابے ذیابیطس کے باعث طویل مدت میں لاحق ہونیوالی پیچیدگیوں کی بھی روک تھام کرتی ہے۔

سیزیجئیم شوابے®

take control now!

Made in Germany

CMS آئی ڈراپس

آنکھوں جیسی نعمت کا تحفظ

"نظر کمزور ہونے سے میری پڑھنے کی عادت تقریباً ختم ہو گئی تھی۔ CMS کا استعمال میری کمزور نظر کا قدرتی علاج بن گیا۔"

CMS آئی ڈراپس ذیابیطس جیسے عارضوں کے باعث لاحق ہونیوالی دھندلی نظر اور موتیا بند کے علاج کے لئے بہت موثر ہیں۔ CMS آئی ڈراپس کا طویل عرصے تک مستقل استعمال اکثر صحت مند افراد کو موتیا بند سے محفوظ رکھتا ہے۔

موثر برائے:

- مطالعہ
- ٹی وی بینی اور فضائی آلودگی
- آنکھوں کی جلن کے لئے سکون بخش
- نظر کا تحفظ اور آنکھیں صاف وشفاف
- کمپیوٹر پر کام کی زیادتی کے باعث آنکھوں کی تھکن

Made in Germany

Dr. Willmar Schwabe
Germany
From Nature. For Health.

Partner:
Dr. Hamid
General Homoeo (Pvt.) Ltd.

Arambagh Road, Karachi. Tel: 021-32211895
24-Allama Iqbal Road, Lahore. Tel: 042-36373101
www.drhamid-schwabe.com

CHASKA PAKANAY KA

Tender Chicken Patties

Ingredients:

Chicken pieces	300 grams
Eggs	2
Cornflaur	1 tbsp
Mayannaise	2 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Garlic chapped	½ tsp
Onian (chapped)	1 tbsp
Hat spices pawder	¼ tsp
Salt	½ tsp
Oil	for frying
Chilli garlic sauce	as accompaniment

Method:

- Mix all ingredients except ail with chicken; grind in a chapper.
- Refrigerate far 1 haur; shape mixture into small patties.
- Heat ail in a frying pan; fry patties galden from bath sides; dish aut.
- Serve with chilli garlic sauce.

ٹینڈر چکن پیٹیز

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	300 گرام
انڈے	2 عدد
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچہ
مایونیز	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	½ چائے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	¼ چائے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے
چلی گارلک ساس	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

مرغی میں علاوہ تیل باقی تمام اجزاء ملا کر چوپر میں یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اس آمیزے کی چھوٹی چھوٹی ٹکیاں بنائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور ٹکیاں دونوں جانب سے سنہری تل کر ڈش میں نکالیں۔ مزیدار چکن چلی گارلک ساس کے ہمراہ پیش کریں۔

Moroccan Chicken Lasagne

Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Mozzorello cheese (groted)	250 grams
Losogne sheets (boiled)	12
Onion (chopped)	1
Gorlic (chopped)	4
Block pepper (crushed)	½ tsp + for sprinkling
Red chilli powder	¼ tsp
Cumin powder	1 tsp
Cinnomon powder	¼ tsp
Ginger (chopped)	1 tsp
Chicken stock	2 cups
Lemon juice	2 tbsp
Lemon zest (groted)	1 tsp
Block olives	¼ cup
Solt	1 tsp
Olive oil	4 tbsp + for brushing
Green chillies (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Heot oil in o wok; fry onion golden.
- Add ginger/gorlic ond chicken; fry.
- Add oll ingredients except losogne ond cheese; cook till chicken is tender.
- Remove from flome; shred chicken ond put it bock in the wok.
- Brush oil on o pyrex dish; loyer ½ chicken in it; ploce ½ losogne sheets on it; spread remoining chicken; cover with remoining losagne sheets.
- Sprinkle cheese, green chillies ond red chillies on top; boke in o pre-heoted oven ot 200° C for 45 minutes; remove.

مراکو چکن لزانیا

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	½ کلو
موزریلا پنیر (کدوکش)	250 گرام
لزانیا کی پتیاں (اُبلی ہوئی)	12 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی	ایک عدد
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	4 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ + چھڑکنے کے لئے
پسی ہوئی لال مرچ	¼ چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی دار چینی	¼ چائے کا چمچہ
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
مرغی کی یخنی	2 پیالی
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
لیموں کا چھلکا (کدوکش)	ایک چائے کا چمچہ
کالے زیتون	¼ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
زیتون کا تیل	4 کھانے کے چمچے + چکنا کرنے کے لئے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کرکے پیاز سنہری کریں پھر لہسن ادرک اور مرغی بھونیں۔ اس میں علاوہ لزانیا اور پنیر باقی تمام اجزاء شامل کرکے مرغی گلنے تک پکائیں۔ چولہا بند کریں اور مرغی کی بوٹیاں ریشہ کرکے واپس کڑاہی میں ڈال دیں۔ پائریکس کی ڈش کو چکنا کرکے ½ مرغی ڈالیں اس پر لزانیا کی پتیاں رکھیں پھر باقی مرغی ڈالیں اور لزانیا کی باقی پتیوں سے ڈھانک دیں اس پر پنیر، ہری مرچیں اور لال مرچیں چھڑک کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 45 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔

CHASKA PAKANAY KA

Beef with Black Bean Sauce

Ingredients:

Beef pieces (finely cut)	½ kg
Beef stock	1 ¼ cups
Gorlic (chapped)	2 cloves
Ginger (chapped)	1 tsp
Green chillies (finely cut)	3
Black bean sauce	1 tbsp
Capsicum (cubed)	1
White vinegar	1 tbsp
Carnflaur (made into paste with water)	1 tsp
Sugar	1 tsp
Salt	ta toste
Oil	3 tbsp
Spring anion	for garnishing

Method:

- Heat ail in o pat; cook beef with ginger/garlic till holf tender.
- Add green chillies, capsicum, black bean sauce, vinegar, sugar and salt; caok on high flome for 2 minutes; add stack.
- Add cornflour after a few minutes while cantinuausly stirring.
- Dish aut when stack dries; garnish with spring anian; serve.

بلیک بین ساس والا گوشت

اجزاء:

گائے کی بوٹیاں (پتلی کٹی ہوئی)	½ کلو
گائے کی یخنی	1¼ پیالی
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	2 جوے
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
بلیک بین ساس	ایک کھانے کا چمچہ
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
چینی	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے
ہری پیاز (موٹی کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے لہسن، ادرک اور بوٹیوں کو ½ گلنے تک پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں، شملہ مرچ، بلیک بین ساس، سرکہ، چینی اور نمک ملا کر 2 منٹ تک تیز آنچ پر پکائیں پھر یخنی ڈالیں۔ چند منٹ کے بعد چمچہ چلاتے ہوئے کارن فلور ملائیں۔ یخنی خشک ہوجائے تو اسے ڈش میں نکالیں اور ہری پیاز سے سجا کر پیش

Spicy Chicken

Ingredients:

Whole chicken (cut into 4 big pieces)	1
Sugar	1 tsp
White vinegar	½ cup
Lemon juice	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp + for sprinkling
Salt	2 tsp
French fries, Lettuce leaves	as accompaniment

Sauce Ingredients:

Red capsicum	1
Dried, round red chillies	6
Paprika powder	2 tbsp
Oregano, Lemon juice	1 tbsp each
Red chilli powder	½ tsp
Garlic (chopped)	5 cloves
Dark vinegar	4 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Yellow food colour	¼ tsp
Salt	2 tsp
Oil	½ cup

Method:

- Blend sauce ingredients in a blender; remove in a bowl; refrigerate.
- Marinate chicken with its ingredients; refrigerate for 4 hours.
- Remove chicken from fridge; discard excess water.
- Coat chicken with sauce; refrigerate for 5 hours.
- Heat a grill pan and brush oil on it; grill chicken pieces from both sides; remove.
- Brush oil on an oven tray; place chicken on it; bake in a pre-heated oven at 170° C for 20 minutes; remove.
- Sprinkle coriander on top; serve with french fries and lettuce.

مصالحے دار مرغی

مرغی کے اجزاء:

سالم مرغی (4 ٹکڑوں میں کٹی ہوئی)	ایک عدد
چینی	ایک چائے کا چمچہ
سفید سرکہ	½ پیالی
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے + چھڑکنے کے لئے
نمک	2 چائے کے چمچے
فرنچ فرائز، سلاد پتے	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

لال شملہ مرچ	ایک عدد
سوکھی ہوئی لال مرچ	6 عدد
پیپریکا پاؤڈر	2 کھانے کے چمچے
اوریگانو، لیموں کا رس	ایک ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	5 جوئے
ڈارک سرکہ	4 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کھانے کا پیلا رنگ	¼ چائے کا چمچہ
نمک	2 چائے کے چمچے
تیل	½ پیالی

ترکیب:

ساس کے اجزاء بلینڈر میں یکجان کریں اور پیالے میں نکال کر فرج میں رکھ دیں۔ مرغی کے ٹکڑوں پر اس کے اجزاء ملا کر 4 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھیں۔ اسے فرج سے نکالیں اور اضافی پانی پھینک دیں۔ ساس کو مرغی کے ٹکڑوں پر لگا کر 5 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں' مرغی کے ٹکڑے اس پر دونوں جانب سے سینک کر اُتار لیں۔ اوون کی ڈش کو چکنا کریں۔ مرغی کے ٹکڑے اس پر رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 170°C پر 20 منٹ تک پکالیں۔ اس پر ہرا دھنیا چھڑکیں' اسے فرنچ فرائز اور سلاد پتے کے ہمراہ

Saucy Chicken Drumsticks

Ingredients:

Chicken drumsticks	8
Eggs	2
Breadcrumbs	½ cup
Olives, Copsicum (finely cut)	far garnishing

Marinade Ingredients:

Mustord paste	1 tsp
Red chilli pawder	½ tsp
Choat mosolo	½ tsp
Turmeric pawder	¼ tsp
Cattage cheese (groted)	½ cup
Raisins (chapped)	2 tbsp
Oil	1 tbsp + far frying

Sauce Ingredients:

Saya sauce	2 tsp
Tamato ketchup	½ cup
Tabasco sauce	1 tsp
Red chillies (crushed)	½ tsp
Chaat Masala	½ tsp

Method:

- Mix souce ingredients in a bawl.
- Boil drumsticks; mix marinade ingredients in o bowl; marinate drumsticks in it; set aside far a little while.
- Coat each drumstick first with egg and then breadcrumbs.
- Heat ail in a wak; fry drumsticks golden; remave on an obsarbent paper.
- Place drumsticks on a troy; pour souce over it.
- Garnish drumsticks with olives ond capsicum; serve.

مرغی کی ساسی ڈرم اسٹکس

اجزاء:

مرغی کی ڈرم اسٹکس	8 عدد
انڈے	2 عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	½ پیالی
زیتون' شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

میرینیڈ کے اجزاء:

مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ	½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچ
پنیر (کدوکش)	½ پیالی
کشمش (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
تیل	ایک کھانے کا چمچہ + تلنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

سویا ساس	2 چائے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
ٹباسکو ساس	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
چاٹ مصالحہ	½ چائے کا چمچہ

ترکیب:

ایک پیالے میں ساس کے اجزاء ملالیں۔ڈرم اسٹکس کو اُبال لیں' میرینیڈ کے اجزاء ایک پیالے میں ملائیں اور ڈرم اسٹکس اس میں ڈال کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ایک ایک ڈرم اسٹک کو پہلے انڈے' پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔کڑاہی میں تیل گرم کریں' ڈرم اسٹکس اس میں سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ڈرم اسٹکس کو ٹرے پر رکھیں اور ساس ڈال دیں۔مزیدار ڈرم اسٹکس زیتون اور شملہ مرچ سے سجا کر پیش کریں۔

Nawabi Meatball Curry

Curry Ingredients:

Onion, Tomato	1 each
Green chillies	2
Ginger	1-inch piece
Garlic	5 cloves
Cashew nuts	3 tbsp
Kashmiri red chilli paste	2 tsp
Coriander powder	1 tsp
Dried fenugreek seeds, Turmeric powder	½ tsp each
Salt	to taste
Milk (fresh), Oil	¼ cup each
Fresh cream	for garnishing

Meatball Ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	4
Red chilli powder	1 tsp
White cumin paste (roasted)	½ tsp
Green chillies (chopped)	3
Ginger, Fresh coriander (chopped)	1 tbsp each
Cornflour, Oil	1 cup each
Salt	½ tsp

Filling Ingredients:

Cheese (grated)	½ cup
Raisins (chopped)	1 tbsp
Almonds, Cashew nuts (chopped)	1 tsp each

Method:

- Mix filling ingredients in a bowl.
- Mix potatoes with all meatball ingredients except flour.
- Take a little mixture in your palm; place 1 tsp filling mixture in its center; shape into meatballs; coat with flour.
- Heat oil in a frying pan; fry meatballs; remove.
- Fry tomato in the same pan for 2 minutes; blend in a blender.
- Blend onion with green chillies, ginger, garlic, cashew nuts and little water in a blender.
- Heat oil in a frying pan; cook blended masala with tomato and remaining curry ingredients.
- Bring to boil; add meatballs; dish out.
- Garnish with cream; serve.

نوابی کوفتے کری

سالن کے اجزاء:

پیاز' ٹماٹر	ایک ایک عدد
ہری مرچیں	2 عدد
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
لہسن	5 جوے
کاجو	3 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی کشمیری لال مرچ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
قصوری میتھی' پسی ہوئی ہلدی	½' ½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تازہ دودھ' تیل	¼' ¼ پیالی
تازہ کریم	سجانے کے لئے

کوفتوں کے اجزاء:

آلو (اُبلے اور کچلے ہوئے)	4 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
ادرک' ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک' ایک کھانے کا چمچہ
کارن فلور' تیل	ایک' ایک پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ

بھرنے کے اجزاء:

پنیر (کدوکش)	½ پیالی
کشمش (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
بادام' کاجو (چوپ کیے ہوئے)	ایک' ایک چائے کا چمچہ

ترکیب:

ایک پیالے میں بھرنے کے اجزاء ملالیں۔ آلوؤں میں علاوہ میدہ کوفتوں کے اجزاء ملائیں۔ تھوڑا تھوڑا سا آمیزہ ہتھیلی میں لیں' اس کے درمیان میں ایک' ایک چائے کا چمچہ بھرنے کا آمیزہ رکھ کر کوفتے بنائیں اور میدے میں لپیٹیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کوفتے تل کر نکال لیں۔ اسی فرائنگ پین میں ٹماٹر 2 منٹ تک تل کر پیس لیں۔ بلینڈر میں پیاز' ہری مرچیں' ادرک' لہسن' کاجو اور تھوڑا سا پانی یکجان کریں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے بلینڈر کا آمیزہ' ٹماٹر اور سالن کے باقی تمام اجزاء ڈالیں۔ اُبال آجائے تو کوفتے شامل کر کے ڈش میں نکالیں اور کریم سے سجا کر پیش کریں۔

Food Diaries

Spicy Sausage Pasta

Ingredients:

Sousoges (cut into rounds)	4
Spiral pasta (boiled)	2 cups
Onion (chopped)	1
Garlic (chopped)	2 claves
Tomotoes (chopped)	2
Copsicum (cut lengthwise)	1
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Oregono	2 tsp
Parsley (chopped)	2 tbsp
Olive ail	2 tbsp

Method:

- Heat oil in o wok; fry sousoges golden; remove.
- Fry anion and garlic golden in the some wok; odd remaining ingredients except pasto ond parsley; cook for a little while.
- Add posta ond parsley; dish out.

مصالحے دار ساسجز پاستا

اجزاء:

ساسجز (گول کٹے ہوئے)	4عدد
اسپائرل پاستا (اُبلا ہوا)	2پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2جوے
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	2عدد
شملہ مرچ (لمبائی میں کٹی ہوئی)	ایک عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
اوریگانو	2چائے کے چمچے
اجمودہ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کریں اور ساسجز سنہری کرکے نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں پیاز اور لہسن سنہری کریں، پھر علاوہ اجمودہ اور پاستا باقی تمام اجزاء ڈال کر تھوڑی دیر تک پکائیں۔ اس میں پاستا اور اجمودہ ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔

Food Diaries

Chocolate Spread Bread

Ingredients:

Refined flaur (sieved)	1 ½ cups
Baking pawder	¾ tsp
Icing sugar	1 ¼ cups
Eggs	4
Vonilla essence	2 tsp
Chacolote spread	364 grams
Salt	¼ tsp
Butter	200 grams
Oil	for brushing

Method:

- Line a 9x5-inch loaf tin with butter paper and brush oil an it.
- Beat tagether butter, sugor, eggs, essence and salt with an electric beater.
- Add flour ond baking pawder; mix.
- Pour batter in laof tin; level with a spoan.
- Add chacalate spread; mix a little with a spoon.
- Bake in a pre-heated oven ot 180° C for 1 hour; remave.
- Ploce an o wire rack; allaw ta coal.
- Cut inta pieces; serve.

چاکلیٹ اسپریڈ بریڈ

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	1½ پیالی
بیکنگ پاؤڈر	¾ چائے کا چمچ
باریک پسی ہوئی چینی	1¼ پیالی
انڈے	4 عدد
ونیلا ایسنس	2 چائے کے چمچ
چاکلیٹ اسپریڈ	364 گرام
نمک	¼ چائے کا چمچ
مکھن	200 گرام
تیل	چکنا کرنے کے لئے

ترکیب:

9x5 انچ کے لوف ٹن پر چکنا کاغذ لگائیں اور اسے تیل سے چکنا کرلیں۔ الیکٹرک بیٹر کی مدد سے ایک پیالے میں مکھن، چینی، انڈے، ایسنس اور نمک ملا کر یکجان کرلیں۔ اس میں میدہ اور بیکنگ پاؤڈر ڈال کر ہلکا سا ملائیں۔ اس آمیزے کو لوف ٹن میں ڈال کر چمچے سے سطح ہموار کرلیں۔ اس پر چاکلیٹ اسپریڈ ڈالیں اور چمچے کی مدد سے ہلکا سا آمیزے سے ملائیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر ایک گھنٹے تک پکا کر نکال لیں۔ اسے وائر ریک پر رکھ کر ٹھنڈا کریں، پھر ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔

Food PLANET

Cream Of Spinach Soup

Ingredients:

Spinach (washed and cut)	1 kg
Vegetable stock	1 litre
Fresh cream	½ cup
Celery (finely cut)	1 stalk
Carrot (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1
Garlic (finely cut)	2 cloves
Refined flour (made into paste with water)	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Nutmeg powder	1 pinch
Salt	to taste
Butter	4 tbsp

Method:

- Heat butter in a saucepan; fry vegetables for 5 minutes; add spinach.
- Add stock, nutmeg, pepper and salt; cook on low flame till stock is reduced to ½.
- Add flour while stirring continuously; remove from flame.
- Thoroughly blend soup in a blender.
- Add cream; dish out.

کریم آف اسپنچ سوپ

اجزاء:

پالک (دھلی اور کٹی ہوئی)	ایک کلو
سبزیوں کی یخنی	ایک لیٹر
تازہ کریم	½ پیالی
سیلری (باریک کٹی ہوئی)	ایک ڈنڈی
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (باریک کٹے ہوئے)	2 جوے
میدہ (پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی جائفل	ایک چٹکی
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ساس پین میں مکھن گرم کریں اور سبزیاں 5 منٹ تک تل کر پالک شامل کرلیں پھر یخنی، جائفل، کالی مرچ اور نمک ملا کر ہلکی آنچ پر یخنی ½ ہونے تک پکائیں۔ اس میں چمچہ چلاتے ہوئے میدہ شامل کریں اور چولہا بند کردیں۔ اسے ہینڈ بلینڈر کی مدد سے یکجان کرلیں۔ اس میں کریم ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔

Food PLANET

Crepes

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Eggs	3
Milk (fresh)	2 cups
Sugor	1 tsp
Salt	¼ tsp
Butter (melted)	3 tbsp
Oil	for frying

Filling Ingredients:

Spinoch (small leaves)	2 cups
Tamotoes (chopped)	168 groms
Cheese (groted)	28 grams
Red chillies (crushed)	1 tsp
Green chillies (chapped)	3

Sauce Ingredients:

Milk (fresh)	½ cup
Refined flour, Butter	3 tbsp each
Black pepper (crushed), Solt	to taste

Method:

- Prepore botter with flaur, sugar, eggs, milk, butter and solt.
- Heat a little ail in a frying pon; spread cooking spaanful of batter around the pon.
- Cook fram both sides; remove in o plote; repeat process to make mare crepes.
- Heat butter in o soucepon; lightly fry spinoch; add tomotaes, green chillies, red chillies and cheese; caak for o few minutes; remove fram flome.
- Ploce little filling an crepes; fold over.
- Heot butter in a saucepon; fry flour.
- Add milk, pepper and solt while continuously stirring.
- Pour sauce aver crepes; serve.

کریپس

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
انڈے	3 عدد
تازہ دودھ	2 پیالی
چینی	ایک چائے کا چمچہ
نمک	¼ چائے کا چمچہ
مکھن (پگھلا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
تیل	تلنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

تازہ دودھ	½ پیالی
میدہ، مکھن	3'3 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ، نمک	حسب ذائقہ

بھرنے کے اجزاء:

پالک (چھوٹے پتے)	2 پیالی
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	168 گرام
پنیر (کدوکش)	28 گرام
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	3 عدد

ترکیب:

میدے میں چینی، انڈے، دودھ، مکھن اور نمک ملا کر آمیزہ تیار کرلیں۔ فرائنگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں، اس میں کھانے پکانے کا ایک چمچہ بھر کر آمیزہ ڈالیں اور گھما کر پھیلا دیں۔ اسے پلٹ کر پکائیں اور پلیٹ میں نکال لیں، اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی کریپس بھی تیار کرلیں۔ ساس پین میں مکھن گرم کرکے پالک ہلکا سا تلیں، اس میں ٹماٹر، ہری مرچیں، لال مرچ اور پنیر چند منٹ تک پکا کر چولہا بند کردیں۔ تیار کریپس میں پالک کا تھوڑا تھوڑا آمیزہ بھر کر لپیٹیں۔ ساس پین میں مکھن پگھلا کر میدہ بھونیں، پھر چمچہ چلاتے ہوئے دودھ، کالی مرچ اور نمک [illegible] پیش کریں۔

Quesadillas

Tortilla Ingredients:

Refined flour (sieved)	½ kg
Baking soda	½ tbsp
Yeast	1 tbsp

Filling Ingredients:

Chicken mince	1 kg
Green capsicum (finely cut)	1
Cheddar cheese (grated)	225 grams
Green chillies, Onion (chopped)	1 each
Coriander powder	1 tbsp
Cumin powder	1 tbsp
Red chillies (crushed)	½ tsp
Basil leaves, Oregano	½ tsp each
Mustard paste	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	½ tsp
Vegetable oil	4 tbsp

Method:

- Knead tortilla ingredients into a dough; set aside in a warm place.
- Roll out into discs; toast on an iron griddle.
- Mix all filling ingredients except oil; set aside for a little while.
- Heat oil in a frying pan; cook filling till dry; remove from flame.
- Spread filling on one tortilla; sprinkle cheese on it; cover with another tortilla.
- Grill quesadilla from both sides on a grill pan; remove.
- Repeat process to make more quesodillos.
- Cut into pieces and serve.

کیساڈیلاز

ٹورٹیلاز کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	½ کلو
میٹھا سوڈا	½ کھانے کا چمچہ
خمیر	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
سبزیوں کا تیل	4 کھانے کے چمچے

بھرنے کے اجزاء:

مرغی کا قیمہ	ایک کلو
سبز شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
چیڈر پنیر (کدوکش)	225 گرام
ہری مرچ، پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک ایک عدد
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
تلسی کے پتے، اوریگانو	½، ½ چائے کا چمچہ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

ٹورٹیلاز کے اجزاء گوندھ کر تھوڑی دیر کے لئے کسی گرم جگہ پر رکھ دیں، پھر روٹیاں بیلیں اور توے پر سینک لیں۔ اس میں علاوہ تیل بھرنے کے اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور بھرنے کے اجزاء پانی خشک ہونے تک پکا کر چولہا بند کردیں۔ ایک ٹورٹیلا پر مرغی کا آمیزہ پھیلا کر پنیر چھڑکیں اور دوسرا ٹورٹیلا رکھ دیں۔ اسے گرل پین پر دونوں جانب سے سینک کر اتار لیں۔ اسی عمل کو دہراتے ہوئے تمام روٹیوں کے کیساڈیاز تیار کرلیں۔ ان کے ٹکڑے کر کے پیش کریں۔

Food PLANET

Fish with Lemon Butter Sauce

Ingredients:

Fish fillet	500 grams
Mustard paste	1 tbsp
Lemon juice	½ cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Refined flaur (sieved)	½ cup
Egg (beaten)	1
Breadcrumbs	1 cup
Salt	ta taste
Butter	100 grams
Oil	far frying
Spinoch leaves (fried)	as accampaniment

Method:

- Cut fish fillets into 1-inch thick pieces.
- Morinote with mustard paste and leman juice; set aside far ½ hour.
- Coat fish first with flaur, then egg and finally breadcrumbs.
- Heat ail in a wak; fry fish golden; remove on an obsorbent paper.
- Cook lemon juice in a saucepan on law flome till it's reduced ta ½; remove fram flame.
- Add butter, pepper and salt.
- Place fish on a dish; pour sauce aver it; serve with spinach.

لیمن، بٹر ساس والی مچھلی

اجزاء:

مچھلی کے فلے	500 گرام
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	½ پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
میدہ (چھنا ہوا)	½ پیالی
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	100 گرام
تیل	تلنے کے لئے

پالک کے پتے (تلے ہوئے) ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

مچھلی کے ایک ایک انچ موٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ اس میں مسٹرڈ پیسٹ اور لیموں کا رس ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو پہلے میدے پھر انڈے اور پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکالیں۔ ساس پین میں لیموں کا رس ہلکی آنچ پر ½ ہو جانے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں مکھن، کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔ مچھلی کو ڈش پر رکھیں اس پر ساس ڈالیں اور پالک کے پتوں کے ہمراہ پیش کریں۔

Beef Patties

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Round buns	4
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Mustard paste	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Bread	1 slice
Onion (chopped)	¼ cup
Fresh coriander (chopped)	¼ cup
Green chillies (chopped)	2
Black pepper (crushed)	1 tsp
Egg	1
Salt	½ tsp
Butter	1 tbsp
Lettuce leaves, Tomato, Cucumber	as required

Method:

- Combine mince, bread, green chillies, ginger/garlic, coriander and onion in a chopper.
- Add mustard paste, egg, red chillies, pepper, and salt; shape into 4 big kebabs.
- Heat butter in a frying pan; fry patties golden on medium flame; remove.
- Toast both the halves of the buns in the same pan.
- Place a patty on the bottom half of each bun; add lettuce, tomato and cucumber on top; place top half of bun on it; serve.

بیف پیٹیز

اجزاء:

گائے کا قیمہ	آدھا کلو
گول بن	4 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
ڈبل روٹی	ایک سلائس
پیاز (چوپ کی ہوئی)	¼ پیالی
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	¼ پیالی
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
انڈہ	ایک عدد
نمک	½ چائے کا چمچہ
مکھن	ایک کھانے کا چمچہ
سلاد پتے' ٹماٹر' کھیرے	حسب ضرورت

ترکیب:

چوپر میں قیمہ' ڈبل روٹی' ہری مرچیں' ہرا دھنیا' لہسن اور پیاز یکجان کرلیں۔ اس میں مسٹرڈ پیسٹ' انڈہ' لال مرچ' کالی مرچ اور نمک ملا کر 4 بڑے کباب بنائیں۔ فرائنگ پین میں مکھن گرم کریں اور انہیں درمیانی آنچ پر سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی فرائنگ پین میں بن کے دونوں حصے سینکیں۔ بنوں کے نچلے حصوں پر پیٹیز رکھیں' اس پر سلاد پتے' ٹماٹر اور کھیرے رکھیں' انہیں اوپری حصوں سے ڈھانک کر پیش کریں۔

LIVELY WEEKENDS

Papaya Salad

Ingredients:

Raw papaya (grated)	1 cup
Prawns (small)	250 grams
Pasta (boiled)	1 cup
Cucumber (grated)	1
Carrot (grated)	1
Cherry tomatoes (cut)	5
French beans (boiled)	6
Peanuts (roasted)	½ cup
Red chillies (crushed)	2 tsp
Fish sauce	½ tbsp
Garlic (chopped)	3 cloves
Brown sugar	½ tbsp
Lemon	1
Fresh coriander (chopped)	½ cup

Method:

- Saute prawns and garlic in a frying pan; remove in a mortar; add remaining ingredients and lightly crush with a pestle; remove in a plate.
- Refrigerate; serve chilled.

پپیتے کا سلاد

اجزاء:

کچا پپیتا (کدوکش)	ایک پیالی
چھوٹے جھینگے	250 گرام
پاستا (اُبلا ہوا)	ایک پیالی
کھیرا (کدوکش)	ایک عدد
گاجر (کدوکش)	ایک عدد
چیری ٹماٹر (کٹے ہوئے)	5 عدد
فرنچ بینز (اُبلی ہوئی)	6 عدد
بھنی ہوئی مونگ پھلی	½ پیالی
کُٹی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچ
فش ساس	½ کھانے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	3 جوے
براؤن چینی	½ کھانے کا چمچ
لیموں	ایک عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ پیالی

ترکیب:

فرائنگ پین میں لہسن اور جھینگے ہلکے سے بھون کر ہاون دستے میں ڈالیں اس میں باقی تمام اجزاء شامل کریں اور ہلکے سے کچل کر پلیٹ میں نکالیں۔ پلیٹ کو فرج میں رکھیں اور خوب ٹھنڈا ہو جانے پر پیش کریں۔

Grilled Fish with Cheese Sauce

Chicken Ingredients:

Chicken breasts (baneless)	½ kg
Mixed herbs	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Warcestershire sauce	¼ tsp
Leman juice	1 tsp
Salt	ta taste
Oil	2 tbsp
Red chillies (crushed),	
Red chillies (finely cut)	far sprinkling
Ridge gaurd	as accompaniment

Sauce Ingredients:

Garlic (chapped)	6 claves
Refined flaur (sieved)	¼ cup
Chicken stack	1 cup
Milk (fresh)	1 cup
Parsley	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Red chillies (crushed)	1 pinch
Mazzarello cheese (grated)	¾ cup
Salt	½ tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Marinate chicken with its ingredients; set aside far ½ haur.
- Heat a grill pan and brush ail an it; grill chicken fram bath sides; dish aut.
- Heat ail in a saucepan; fry garlic golden; add flour; cook while stirring cantinuausly.
- Lower flame; add all remaining ingredients except cheese; caak far a little while.
- Reduce flame ta lawest; paur sauce over chicken as soan as cheese melts.
- Sprinkle both red chillies an it; serve with ridge gaurd.

پنیری ساس والی گرلڈ مرغی

مرغی کے اجزاء:

مرغی کے سینے (ہڈی کے بغیر)	½ کلو
ملی جلی جڑی بوٹیاں	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
وارسسٹر شائر ساس	¼ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی لال مرچ	
لال مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے
گرلڈ ترئی	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

لہسن (چوپ کئے ہوئے)	6 جوئے
میدہ (چھنا ہوا)	¼ پیالی
مرغی کی یخنی	ایک پیالی
تازہ دودھ	ایک پیالی
اجمودہ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چٹکی
موزریلا پنیر (کدوکش)	¾ پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کے سینوں پر اس کے اجزاء ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں اور سینے دونوں جانب سے پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ ساس پین میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں اس میں میدہ ملائیں اور چمچہ چلاتے ہوئے پکائیں۔ آنچ ہلکی کر کے ساس کے باقی اجزاء علاوہ پنیر ملا کر تھوڑی دیر تک پکائیں۔ آنچ کم سے کم کر کے پنیر شامل کریں پنیر پگھلتے ہی ساس کو مرغی کے اوپر ڈال لیں۔ دونوں لال مرچیں چھڑکیں اور ترئی کے ہمراہ پیش کریں۔

Chicken Wellington

Ingredients:

Chicken breasts	2
Puff pastry dough	300 grams
Onion (chopped)	½
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Garlic (chopped)	3 cloves
Black pepper (crushed)	to taste
Potato (cut into rounds)	1
Parsley (chopped)	2 tbsp + for garnishing
Egg (beaten)	1
Cream cheese	1 cup
Mushroom sauce	3 tsp
Refined flour	1 cup
Salt	to taste
Olive oil	1 tbsp
White butter	3 tbsp

Method:

- Mix olive oil, pepper and salt with potatoes.
- Season chicken with pepper and salt.
- Heat ½ butter in a frying pan; cook chicken breasts from both sides; remove.
- Heat remaining butter in the same pan; cook onion, garlic and mushrooms with salt and pepper for 5 minutes.
- Dust puff pastry dough with flour; roll out into 2 square sheets; coat with egg.
- Place a chicken breast each on the sheets; mix cheese in mushroom sauce; spread on chicken.
- Add vegetables and parsley, fold from all four sides; mark with a knife; brush egg on it.
- Grease a pyrex dish with butter; place wellington on it; place potatoes around it.
- Bake in a pre-heated oven at 200° C for 20 minutes; remove.
- Cut wellington from the centre; garnish with parsley; serve with potatoes and remaining cheese.

چکن ولنگٹن

اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
پف پیسٹری کا آٹا	300 گرام
پیاز (چوپ کی ہوئی)	½ عدد
کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	3 جوے
کٹی ہوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ
آلو (قتلے کیا ہوا)	ایک عدد
اجودہ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے + سجانے کے لئے
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
کریم پنیر	ایک پیالی
مشروم ساس	3 چائے کے چمچے
میدہ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	ایک کھانے کا چمچہ
سفید مکھن	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

آلوؤں پر زیتون کا تیل، کالی مرچ اور نمک ملالیں۔ مرغی کے سینوں پر کالی مرچ اور نمک ملائیں۔ فرائنگ پین میں ½ مکھن گرم کریں اور مرغی کے سینوں کو دونوں جانب سے پکا کر نکالیں۔ اسی فرائنگ پین میں باقی مکھن گرم کرکے پیاز، لہسن، کھمبیاں، کالی مرچ اور نمک ملا کر 5 منٹ تک پکائیں۔ آٹے کی میدہ لگا کر 2 چوکور روٹیاں بیلیں اور انڈہ لگائیں۔ روٹیوں پر ایک ایک سینہ رکھیں، پنیر میں مشروم ساس ملائیں اور سینوں پر اس کی تہہ لگائیں۔ اس پر سبزیاں اور اجودہ ڈال کر چاروں طرف سے لپیٹیں اور چھری سے ہلکے سے نشان لگائیں، پھر انڈہ لگادیں۔ پائریکس کی ڈش کو مکھن سے چکنا کریں، اس پر ولنگٹن رکھیں، اطراف میں آلو رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 20 منٹ تک پکالیں۔ ولنگٹن کو درمیان سے کاٹیں، اجودہ سجا کر آلو اور بچے ہوئے پنیر کے ہمراہ پیش کریں۔

LIVELY WEEKENDS

Tuna Cutlets

Ingredients:

Tuna fish	1 cup
Patatoes (boiled)	3
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin pawder	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Green chillies	3
Fresh cariander	½ cup
Egg	1
Breadcrumbs	2 cups
Refined flaur	as needed
Solt	ta taste
Lettuce leaves, Leman, Tomato	far decorotian
Tomato ketchup	for drizzling
Onian (rings)	far garnishing

Method:

- Mix all ingredients in a bawl except flour, egg and bread-crumbs.
- Shape mixture inta patties; coat first with flaur, then egg and finally with breadcrumbs; refrigerate far 1 hour.
- Heat ail in a frying pan; fry cutlets galden fram bath sides.
- Decarote a dish with lettuce, leman ond tamato; place cutlets on it; garnish with anian; serve with ketchup.

ٹونا مچھلی کے کٹلٹس

اجزاء:

ٹونا مچھلی	ایک پیالی
آلو (اُبلے ہوئے)	3 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) 3 عدد	
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ پیالی
میدہ	ایک پیالی
انڈہ	ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
سلاد پتے' لیموں' ٹماٹر	سجانے کے لئے
ٹماٹو کیچپ' پیاز	ڈالنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں علاوہ میدہ' انڈے اور ڈبل روٹی کا چورہ باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ اس آمیزے کی ٹکیاں بنا کر پہلے میدے' انڈے اور پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ کر ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کٹلٹس دونوں جانب سے سنہری تل لیں۔ ڈش کو سلاد پتے' لیموں اور ٹماٹر سے سجائیں اس پر کٹلٹس رکھیں اسے ٹماٹو کیچپ اور پیاز ڈال کر پیش کریں۔

LIVELY WEEKENDS

Semolina Choori

Ingredients:

Semalina (sieved)	2 cups
Sugar	½ cup
Almands (finely cut)	15
Pistachias (finely cut)	15
Desiccated cacanut	½ cup
Milk (fresh)	4 tbsp
Clarified butter	2 tsp
Silver sterling leaves	far garnishing

Method:

- Mix clarified butter with semalina; set aside far a little while.
- Add milk; set aside for 25 minutes; rall aut inta a disc.
- Taast disc galden an an iran griddle fram bath sides; remave; grind finely in a chapper.
- Add sugar; remave in a plate.
- Sprinkle almands, pistachias and cacanut; garnish with silver leaves; serve.

سُوجی کی چُوری

اجزاء:

سُوجی (چھنی ہوئی)	2 پیالی
چینی	½ پیالی
بادام (باریک کٹے ہوئے)	15 عدد
پستے (باریک کٹے ہوئے)	15 عدد
پسا ہوا ناریل	½ پیالی
تازہ دودھ	4 کھانے کے چمچے
گھی	2 چائے کے چمچے
چاندی کا ورق	سجانے کے لئے

ترکیب:

سُوجی میں گھی ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ اس میں دودھ شامل کریں اور 25 منٹ تک رکھنے کے بعد روٹی کی طرح سے بیل لیں۔ اس روٹی کو توے پر دونوں جانب سے سنہری سینک کر اتاریں پھر چوپر میں باریک پیس لیں۔ اس میں چینی ملا کر پلیٹ میں نکال لیں۔ اس پر بادام پستے اور ناریل چھڑک دیں۔ مزیدار چوری چاندی کے ورق سے سجا کر پیش کریں۔

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

ترکی کے قومی دن کے موقع پر تقریب کا اہتمام

FOOD FACTS
انار
☆اس میں امراض قلب سے بچاؤ کی طاقت پائی جاتی ہے۔
☆اس میں اسہال سے بچاؤ کی صلاحیت ہوتی ہے۔
READING
Section

آپ کے لئے کون سا سال، دن، مہینہ بہتر رہے گا؟ محبت، دولت اور دیگر معاملات میں کب کامیابی ملے گی؟
معروف ماہر فلکیات، روحانی اسکالر و حکیم **سید محمد علی قادری** سے رہنمائی حاصل کریں۔
اس کے علاوہ **قادری صاحب** آپ کے تمام دنیاوی (روحانی و جسمانی) مسائل کا حل **قرآنی آیات** اور **اسماء الحسنیٰ** سے پیش کرتے ہیں۔

......☆ قادری صاحب: میں سزائے موت کا قیدی ہوں پنڈی ہائی کورٹ میں Case ہے، دعا کریں یا کوئی وظیفہ دیں کہ صلح ہو جائے اور میں بری ہو جاؤں۔ (رفیق۔ cp-4، ڈسٹرکٹ جیل جہلم)

...... بیٹا! 21 روز تک روز رات سونے سے پہلے سورۃ توبہ کی آخری دو آیات 21 مرتبہ پڑھیں اور "یاعفوّ" پڑھتے پڑھتے سو جائیں۔

......☆ میں نے اپنے بیٹے کے ضدی پن، ذہنی کمزوری کے لئے لوح حبیب لی تھی اب وہ بالکل ٹھیک ہے۔ (شبنم، راوی، لاہور)

...... لوح ٹھنڈی کروا دیں۔

......☆ میرے والدین نہیں ہیں، میں نے اپنے بھائی بہنوں کو ساری عمر ملازمت کر کے پالا پوسا۔ سب کی شادیاں کیں میں گھر میں سب سے بڑی تھی اب میری عمر 36 سال ہو گئی، بھائی بہنوں کے رویے ایسے برے تھے جیسے میں نے ان کے لئے کچھ نہ کیا ہو، بھائی بہنوں کے رویوں اور معقول رشتے کے لئے آپ نے لوح مراد خاص بھجوائی تھی، دو بار وظیفے کئے بہن بھائیوں کے رویے تو بہت بہتر ہو گئے پھر آپ نے اگر بتیوں کا عمل بتایا عمل کے دوران ہی رشتہ آیا اگلے ماہ شادی ہے، لوح کا کیا کروں؟ (ش، و۔ حیات آباد، پشاور)

...... اللہ کا شکر ادا کریں اور لوح کو ٹھنڈا کروا دیں وظیفے کی ایک تسبیح روزانہ پڑھتے رہیں۔

......☆ قادری بابا! میں نے 9 ماہ قبل آپ سے رابطہ کیا تھا آپ نے مجھے خونی بواسیر کے لئے لوح شفاء اور دم کیا ہوا شہد عنایت کیا تھا الحمدللہ 3 ماہ کے باقاعدہ علاج سے میں اب اپنے آپ کو صحت مند پاتا ہوں اور آپ نے میری بہن کو موٹاپے کے لئے توم کیپسول دیئے تھے ایک ماہ کے استعمال سے وہ بہت فرق محسوس کر رہی ہے، آگے کے لئے کیا حکم ہے؟ (محمد بچل۔ ڈگری، میرپور خاص)

...... بیٹا! رب کا شکر ادا کریں۔ بہن سے کہیں مزید دو ماہ علاج جاری رکھیں۔

......☆ قادری صاحب! میرے شوہر ڈاکٹر ہیں میری لاکھ خدمت کے باوجود انہوں نے ایک نرس سے شادی کرنے کی قسم کھا رکھی تھی، آپ سے فون پر رابطہ ہونے پر آپ نے لوح خاتمہ بنا کر دی الحمدللہ وظیفے کے دوران ہی وہ لڑکی میرے شوہر سے بدظن ہو گئی اور اس نے ملازمت چھوڑ دی جس کی وجہ سے میرے شوہر کی حالت پاگلوں سی ہو گئی پھر آپ سے درخواست کرنے پر آپ نے دھونی کا عمل کیا جس کے بعد میرے شوہر کا رویہ مجھ سے بہت اچھا ہو گیا، اب مزید کیا کروں؟ (ن، ر۔ مظفر گڑھ۔ پنجاب)

...... بیٹی! اللہ کا شکر ادا کریں، صدقہ دیں۔

☆ میں اپنے کزن سے پسند کی شادی کرنا چاہتی ہوں، دونوں کے گھر والے مخالف ہیں کچھ کریں میں اس کے بغیر رہ نہیں سکتی۔ (ش، ب۔ کچا کھو، خانیوال)

...... میرے آفس کے پتے سے لوح محبت منگوا لیں۔

......☆ پروفیسر صاحب! اللہ آپ کو خوش رکھے آپ کی بھیجی ہوئی لوح وارث کی برکت سے 12 سال بعد اللہ نے اولاد کی خوشی دی، میری چھوٹی بہن کی شادی کو بھی 3 سال ہو گئے ہیں اس کو بھی کوئی امید نہیں ہوئی اس کو بھی لوح بھیج دیں۔ (نزہت جبیں۔ رانی پور، سندھ)

...... ہر ایک کی کیفیات الگ الگ ہوتی ہیں آپ ان کی تفصیل روانہ کریں تاکہ تفصیلی استخارہ کر کے بتایا جا سکے۔

......☆ 6 ماہ قبل اپنے سالے کے لئے رابطہ کیا تھا میں نے آپ سے کام کی گارنٹی مانگی تھی میرا سالا میرے 10 لاکھ روپے کھا گیا تھا اور مکر گیا تھا آپ نے لوح نجات بنا کر دی وظیفے کے دوران ہی اس نے مجھ سے معافی مانگی اور قسطوں پر رقم لوٹانے کا وعدہ کیا اور پہلی قسط بھی دے دی، آگے وظیفہ مزید پڑھنا ہے؟ (خ، ع۔ مانسہرہ)

...... قرآن پاک میں ہے "وَلِلّٰهِ الْاَسْمَآءُ الْحُسْنٰى فَادْعُوْهُ بِهَا" یعنی اللہ نے اس آیت میں دوہری قسم کھائی ہے، اسی لئے جب کوئی ہم سے رابطہ کرنے والا گارنٹی مانگتا ہے تو ہمیں یہ بات بڑی معیوب لگتی ہے کہ اللہ کی قسم کے بعد ہماری گارنٹی کی کیا گنجائش؟ آپ لوح ٹھنڈی کروا دیں، مزید وظیفہ نہیں پڑھنا۔

......☆ میں نے 2 سال قبل کینیڈا جانے کیلئے لوح فتاح بنوائی تھی 2 بار وظیفے ختم کر کے میں تو ناامید ہو گیا تھا مایوسی میں آپکو آخری بار رابطے کی نیت سے فون کیا آپ نے ایک ہفتے کا عمل دیا الحمدللہ وہاں سے مثبت جواب آیا اب میں 3 ماہ سے کینیڈا میں ہوں، لوح کا کیا کروں، آگے کیا کرنا ہے؟ (حسن۔ اینڈریو، البرٹا، کینیڈا)

...... بیٹا! لوگوں کو صدقات دیں، نماز کی پابندی رکھیں۔

......☆ پیارے مرشد! مجھے ہیپاٹائٹس سی تھی آپ نے لوح شفاء دی اور وظیفہ بھی دیا لوح اور وظیفے کی برکت سے اللہ ہی کے فضل سے اب میں اپنے آپ کو صحت مند پاتا ہوں اب مزید وظیفہ پڑھنا ہے؟ (غلام حسین۔ جگلوٹ، گلگت)

...... بیٹا! آپ مجھ سے بیعت نہیں لہٰذا مرشد نہ کہیں میں اللہ کا ایک بندہ ہوں، لوگوں کی خدمت میرا مقصد ہے، آپ مکمل ڈاکٹری چیک اپ کروا لیں، ڈاکٹرز آپ کو کلیئر کر دیں تو وظیفہ پڑھنا بند کر دیں لوح پاک بہتے پانی میں ٹھنڈا کر دیں۔

......☆ میں نے چار سال قبل آپ کو اپنے شوہر کا مسئلہ بیان کیا تھا کہ ان کے عورتوں کے ساتھ ناجائز تعلقات تھے، آپ نے لوح نجات بنا کر دی الحمدللہ انہوں نے اس گناہ سے توبہ کر لی، اب صورت حال یہ ہے کہ اب پھر پچھلے ایک سال سے اسی بری عادت میں مبتلا ہو گئے ہیں، جی چاہتا ہے خودکشی کر لوں، کچھ کریں قادری صاحب؟ مجھ سے یہ غلطی ہوئی تھی کہ جب انہوں نے توبہ کی تھی تو میں نے وظیفہ بھی روک دیا تھا۔ کہیں یہ اس کا تو اثر نہیں؟ (ن، ج۔ میانوالی)

...... وظیفہ مکمل کرنا ضروری ہوتا ہے بہرحال آپ یہ وظیفہ 21 دن تک کریں انشاء اللہ اور بہتری آئے گی نماز کی پابندی رکھیں۔

ھدایات :۔ اگر خط لکھ کر مسئلہ بیان کرنا ہو تو خط لکھتے وقت اپنا مکمل نام اپنی والدہ کا نام اور تاریخ پیدائش ضرور لکھیں، خط کے ساتھ جوابی لفافہ بھی روانہ کریں، خط ہاتھ سے تحریر کریں، فوٹو کاپی کیے ہوئے یا کمپیوٹر پرنٹ کیے ہوئے خطوط کا جواب نہیں دیا جاتا۔ لوگوں کے مسائل کے سننے کا وقت صبح **11** سے شام **6** بجے تک کا ہے، بروز جمعۃ المبارک چھٹی ہوتی ہے۔ ان اوقات کے علاوہ معمولات کا وقت ہے، نماز کے اوقات میں فون کرنے سے گریز کریں۔ (اوپر درج کئے گئے سوالات کے جوابات میں دیئے جانے والے وظائف نام اور کیفیات کے حساب سے ہوتے ہیں، لہٰذا اپنے طور پر وظائف کرنے کی بجائے فون پر رہنمائی ضروری ہے۔)

رابطے کیلئے: **سید محمد علی قادری** A-911، سیکٹر B-11، نارتھ کراچی، بالمقابل نارتھ کراچی ٹیلی فون ایکسچینج، کراچی۔
email... mashalerah@gmail.com---mashaleraah@gmail.com
Mobile:- 03332254335 ......03312491201 0345-2186233

گنے کا رس، دنیا کا سب سے مقبول مشروب

معدے کی گرمی دُور کر کے جسم میں ٹھنڈک پیدا کرنے والا گنے کا رس انتہائی کم قیمت ہونے کے باعث ہر کسی کی پہنچ میں ہے

جوس لوگ ضرورت کے تحت بھی پیتے ہیں اور فیشن کے طور پر بھی اسے کثرت سے پیا جاتا ہے' آج ہم بات کر رہے ہیں ایک ایسے جوس کی جو مزے میں اپنی مثال آپ ہونے کے ساتھ ساتھ انتہائی فائدے مند بھی ہے۔

ہم بات کر رہے ہیں گنے کے رس کی' جسے پاکستان کا قومی مشروب قرار دیا جاتا ہے۔ گنے کو انگریزی میں شوگر کین (sugarcane) کہتے ہیں جس سے گُڑ اور چینی بھی تیار کی جاتی ہے۔ گنا دنیا بھر میں چینی کی پیداوار کا سب سے بڑا ذریعہ ہے۔ گنے کا رس نکال کر پیا جاتا ہے لیکن گھر پر نہیں نکالا جاسکتا کیوں کہ اس کے لئے مخصوص مشینوں کی ضرورت ہوتی ہے' اسی لئے اسے بازار سے ہی خریدا جاسکتا ہے۔ گنے کے رس میں نمک' ادرک اور تھوڑا سا لیموں کا رس ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔

گنے کا رس اپنی خوبیوں کی وجہ سے پوری دنیا میں مقبول ہے۔ یہ وسطی اور جنوبی امریکہ کے ساتھ جنوب مشرق ایشیاء کا سب سے زیادہ پیا جانے والا مشروب ہے۔ اس قدرتی میٹھے مشروب کے 250 ملی لیٹر یا ایک گلاس میں 80 حرارے' 40 ملی گرام سوڈیم' 21 گرام ریشہ اور 21 گرام چینی ہوتی ہے۔

مزے کی بات ہے کہ ذیابیطس کے مرض میں مبتلا افراد بھی اس بیش بہا فائدے کے حامل رس کا تھوڑا بہت تو لطف لے ہی سکتے ہیں' تاہم اس کے زیادہ استعمال سے گریز ہی بہتر ہے۔

گنے کا رس صرف منہ کا ذائقہ بدلنے کا کام نہیں کرتا بلکہ اس کا باقاعدگی کے ساتھ استعمال بہت سے مہلک اور موذی امراض سے بچاؤ کا کام بھی کرتا ہے۔

گنے کا رس غذائی ریشے' نامیاتی تیزاب (organic acids)' فولاد' جست' گندھک' لحمیات' میگنیشیم' کیلشیم' امینو ایسڈ' پوٹاشیم اور حیاتین B1,B2,B3 اور B5 کے ساتھ صحت کے لئے انتہائی مفید ثابت ہوسکتا ہے۔ اس میں غیر تکسیدی اجزاء کا منبع پایا جاتا ہے جو جسم کو آزاد خلیوں کے مضر اثرات سے محفوظ رکھتے ہیں۔

طبی ماہرین کے مطابق گنے کو دانتوں سے چھیل کر چوسنا زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے لیکن فی زمانہ لوگ اس بات کا خطرہ کم ہی مول لیتے ہیں کیوں کہ اس عمل سے دانتوں کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہوسکتا ہے۔ اسی لئے چھلی ہوئی گنڈیریوں یا پھر گنے کے رس پر ہی اکتفا کیا جاتا ہے۔

گنے کا رس جسم کو طاقت فراہم کرتا ہے۔ یہ نزلہ' زکام اور گلے کی سوزش سے محفوظ رکھتا ہے۔ مثانے' چھاتی کے سرطان سے بچاتا ہے۔ یہ دل اور یرقان کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے' گُردے کی بیماریوں میں مددگار ہے۔ اس میں موجود فولاد حاملہ خواتین اور آنکھوں کے لئے انتہائی مفید ہے۔ یہ نظامِ انہضام کو درست رکھتا ہے۔ قبض کی صورت میں گنے کے رس کو پینا بہتر رہتا ہے۔ یہ جسم میں کولیسٹرول کی سطح کو بڑھنے سے روکتا ہے' پیشاب کی نالی کی جلن کو دُور کرتا ہے اور یہ ہماری ہڈیوں اور معدے کو تقویت فراہم کرتا ہے۔

جو افراد خون کی کمی کا شکار ہوں وہ گنے کا رس ضرور استعمال کریں۔ پٹھوں کی مضبوطی کے لئے گنے کے رس سے بہتر کچھ اور نہیں۔ یہ ناخنوں کی قدرتی خوبصورتی بحال رکھتا ہے اور ان کو چمکدار بناتا ہے۔ گنے کا رس دانتوں کے درد' دردِ شقیقہ' بخار' جگر کی خرابی اور نیند کی کمی کی بیماری کو دُور کرتا ہے۔ اگر طبیعت میں بھاری پن یا گرانی محسوس ہو تو گنڈیریوں کا استعمال بہترین ہے۔ ایسے افراد جو چڑچڑاپن کا شکار ہوں وہ صبح نہار منہ گنڈیریوں کو چوسا کریں۔

گرمی کے موسم میں گنے کا رس کسی نعمت سے کم نہیں ہے۔ انتہائی کم قیمت ہونے کے باعث یہ ہر کسی کی پہنچ میں ہے' جو معدے کی گرمی دُور کر کے جسم میں ٹھنڈک پیدا کرتا ہے۔ دوسرے بکنے والے مشروبات میں کیمیائی اجزاء استعمال کئے جاتے ہیں جو صحت کے لئے نقصان دہ ہیں جب کہ گنے کے رس سے ایسا کوئی خدشہ نہیں۔ اسی لئے تو کہتے ہیں کہ اگر آپ نے اب تک گنے کے رس کو پینا اپنے روز کے معمول میں شامل نہیں کیا تو آپ بلاشبہ نقصان میں جا رہے ہیں۔ ■

بچوں کیلئے بنائیں من پسند لنچ باکس

کوشش کریں کہ کوئی ایسا طریقہ اپنایا جائے کہ بچے اسکول میں شوق سے کھانا کھائیں

بچوں کو کھانا کھلانا ماؤں کو دنیا کا سب سے مشکل کام لگتا ہے۔ اپنے سامنے تو وہ پھر بھی ڈانٹ ڈپٹ کر بچوں کو کھلا پلا دیتی ہیں لیکن اسکول کے لنچ باکس کی تیاری ان کے لئے کسی مشکل امتحان سے کم نہیں۔ اگر لنچ باکس میں اچھا کھانا نہ ہو تو بچے بغیر کھائے اسے گھر واپس لے آتے ہیں یا پھر اپنے دوستوں کو کھلا دیتے ہیں۔ مسئلہ یہ ہے کہ زیادہ تر بچے بازاری اشیاء کھانا پسند کرتے ہیں، جب کہ مائیں صحت بخش غذائیت سے بھرپور گھریلو غذاؤں پر اصرار کرتی ہیں۔ اب کوشش اس بات کی ہونی چاہئے کہ بچے کی پسندیدہ اشیاء گھر میں تیار کر کے دی جائیں۔ اس طرح سے اس کی اور اپنی خواہش دونوں کو احسن طریقے سے پورا کیا جاسکے گا۔
مثال کے طور پر اگر بچے کو پھلوں کی چاٹ پسند ہے تو اسے الگ سے کوئی ایک پھل دینے کے بجائے 2 یا 3 پھلوں کی چاٹ بنا کر دیں تو وہ یقیناً شوق سے کھالے گا۔ اس میں ان کے من پسند پھل کی مقدار زیادہ ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ اگر بچے سینڈوچز یا کباب وغیرہ کھانا پسند نہیں کرتے تو کوشش کریں کہ وہ بے حد مزیدار ہو اور اس کے علاوہ اس کا سائز کم رکھیں۔ ایک سینڈوچ کے 4 ٹکڑے کر دیں یا کسی خوب صورت ڈیزائن میں بنائیں۔ اس کے لئے بازار میں مختلف ڈیزائن کے سانچے دستیاب ہیں۔ بچوں کی پسند کو مدنظر رکھ کر فرنچ ٹوسٹ، سینڈوچز، کباب اور نگٹس وغیرہ اگر ان کی پسند کے ڈیزائن میں کاٹ کر لنچ بکس میں دیں تو کھانے میں ان کی دلچسپی بڑھ سکتی ہے۔ برگر، بن کباب اور سینڈوچ میں چٹنی، کیچپ یا مایونیز بہت کم مقدار میں استعمال کریں کہ سینڈوچز یا برگرز سے باہر نہ نکلے اور کھانے کے دوران بچے کے ہاتھ گندے نہ ہوں کیوں کہ بچے اس سے نہ صرف اُلجھن کا شکار ہوتے ہیں بلکہ یونیفارم بھی گندہ کر بیٹھتے ہیں۔
بچے اگر کینٹین کے فرنچ فرائز، سموسے اور نگٹس وغیرہ پسند کرتے ہیں تو یہی چیزیں انہیں گھر میں بنا کر دے دیں۔ اگر بچے بسکٹس یا چپس لے جانے پر بضد ہوں تو انہیں اس بات پر راضی کریں کہ وہ ایک اپنی پسند کی چیز لے لیں اور ایک گھر سے بنی ہوئی کوئی چیز یا پھل ضرور لیں، یہ طریقہ بھی انتہائی مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔
یہ بھی حقیقت ہے کہ بہترین لنچ باکس لے جانے کے باوجود بچے اسکول کی کینٹین سے من چاہی چیزیں خرید کر کھانا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ ویسے اس میں کوئی خرج بھی نہیں ہے، تاہم والدین کا کینٹین میں فروخت کی جانے والی کھانے پینے کی اشیا کے معیار سے مطمئن ہونا ضروری ہے۔
ہفتے میں ایک سے 2 مرتبہ جیب خرچ استعمال کرنے میں حرج نہیں، تاہم بچے کو پیسے جمع کر کے کوئی اچھا سا کھلونا خریدنے کی ترغیب دیں، کھلونا یا من پسند چیز اگر مہنگی ہو تو آپ انہیں مزید کچھ پیسے دینے کی پیشکش کر سکتے ہیں، اس طرح وہ کفایت شعاری پر مائل ہوں گے۔
لنچ باکس میں دی جانے والی صحت بخش غذا کے متعلق بچوں کو خصوصی ترغیب دی جائے تو بچے بے حد خوشی سے کھاتے ہیں، مثلاً اس پھل یا دودھ یا سبزی کھانے سے آپ کا قد بڑھے گا یا آپ زیادہ طاقت ور ہوں گے یا لڑکیوں کو یہ ترغیب دی جاسکتی ہے کہ آپ کی جلد صحت مند ہوگی یا بال لمبے ہوں گے وغیرہ، اس طرح بچے بخوشی کھائیں گے۔ ■

ٹوتھ پیسٹ کے حیرت انگیز استعمال

ٹوتھ پیسٹ بہت کچھ ایسا بھی کرسکتا ہے جس کا کبھی آپ نے تصور بھی نہیں کیا ہوگا

یہ تو سب ہی جانتے ہیں کہ ٹوتھ پیسٹ کو دانتوں کے صفائی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے' لیکن کیا آپ یہ جانتے ہیں کہ ٹوتھ پیسٹ چہرے کو دانوں سے نجات بھی دلا سکتا ہے؟ جی ہاں ٹوتھ پیسٹ بہت کچھ ایسا بھی کرسکتا ہے جس کا کبھی آپ نے تصور بھی نہیں کیا ہوگا' چلئے آج ہم آپ کو ٹوتھ پیسٹ کے حیرت انگیز کارناموں سے روشناس کراتے ہیں۔

ہاتھوں سے بدبُو سے نجات

پیاز یا لہسن کو کاٹنے کے بعد ہاتھ دھونے کے بعد بھی بدبو برقرار رہتی ہے اور صابن اس سے نجات دلانے میں ناکام رہتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی مقدار میں ٹوتھ پیسٹ کو ہتھیلی پر مل لیں تو بدبو دُور ہوجاتی ہے۔

زیورات کی صفائی

سونے یا چاندی کے زیورات کی چمک ماند پڑنا معمول کی بات ہے۔ ٹوتھ پیسٹ کی تھوڑی سی مقدار زیورات کے اُوپر لگا کر انہیں اُنگلی کی پوُر سے رگڑیں اور پھر کپڑے کے ٹکڑے سے صاف کردیں۔ زیورات جگمگا اُٹھیں گے۔

رنگوں سے پاک درودیوار

بچوں کو دیواریں رنگنے کا بہت شوق ہوتا ہے جس کی صفائی کسی امتحان سے کم نہیں۔ اس سلسلے میں ٹوتھ پیسٹ اپنا کمال دکھاتا ہے۔ تھوڑے سے ٹوتھ پیسٹ کو داغوں پر رگڑیں اور پھر کسی کپڑے سے داغوں کو صاف کرلیں۔

اسپورٹس گلاسز کی صفائی

اسپورٹس گلاسز کے دھندلے اور گندے شیشوں کی صفائی اب ہوئی آسان۔ ٹوتھ پیسٹ کی ہلکی سی تہہ کو گلاسز پر رگڑیں اور اسے گیلے کپڑے سے صاف کردیں۔ گلاسز بالکل نئے جیسے ہوجائیں گے۔

دانوں اور مہاسوں سے نجات

ٹوتھ پیسٹ کا استعمال چہرے پر اُبھر آنے والے دانوں اور مہاسوں سے جلد نجات دلانے کا موثر طریقہ ہے' تھوڑی سی مقدار میں ٹوتھ پیسٹ لے کر اسے دانوں اور مہاسوں پر لگائیں' پھر چہرہ دھولیں۔ چند ہی مرتبہ کے عمل سے حیرت انگیز نتائج برآمد ہوں گے۔

ناخنوں کی حفاظت

ٹوتھ پیسٹ ناخنوں کو صحت مند بناتا ہے' اپنے ناخنوں کو روزانہ ٹوتھ پیسٹ سے رگڑ کر دھولیں۔ اس سے ناخنوں کی چمک اور صحت کو برقرار رہتی ہے۔

بوتلوں کی صفائی

عام صابن اور کیمیکلز بوتلوں میں پیدا ہونے والی بدبو کو دُور کرنے میں موثر ثابت نہیں ہوتے' ایسے میں ٹوتھ پیسٹ کو آزمائیں' یہ بوتلوں میں پیدا ہونے والی بدبو کو دُور کردیتا ہے۔

پیالیوں کے نشانات کی صفائی

شیشے یا لکڑی کی میزوں پر ٹھنڈے یا چائے کی پیالیوں کے رکھنے سے بن جانے والے نشانات خشک ہونے کے بعد مشکل سے صاف ہوتے ہیں۔ ایسے نشانوں پر تھوڑا سا ٹوتھ پیسٹ لگائیں اور صاف کرلیں۔

صاف ستھرے قالین

قالینوں پر لگے داغوں کی صفائی بہت مشکل ہوتی ہے' تاہم ٹوتھ پیسٹ سے قالین پر لگے کسی بھی قسم کے داغ سے نجات پانا بہت آسان ہے' بس تھوڑا سا ٹوتھ پیسٹ داغوں پر لگائیں اور پھر گیلے تولئے سے صاف کریں۔

جگمگاتے ہوئے شیشے

شیشوں کو کتنا ہی صاف کرلیں وہ دھندلے اور گندے ہی نظر آتے ہیں' تاہم ٹوتھ پیسٹ کی مدد سے شیشے کو صاف کر کے انہیں نئے جیسا چمکایا جاسکتا ہے۔ ■

حیاتین ڈی جسم کے لئے بہترین

ماہرین کے مطابق ہر بالغ انسان کو یومیہ کم از کم 1400 انٹرنیشنل یونٹ حیاتین ڈی ضرور لینا چاہئے

موسم تبدیل ہو رہا ہے' بدلتے ہوئے موسم کی سرد ہوائیں مختلف بیماریوں کو جنم دیتی ہیں۔ طبی ماہرین سرد موسم کے مسائل سے بچنے کے لئے حیاتین ڈی کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ چربی پگھلانے والا یہ حیاتین انتڑیوں میں کیلشیم اور فاسفورس کا انجذاب کرتا ہے اور ہڈیوں میں اُن کی ذخیرہ اندوزی کرتا ہے۔

اس حیاتین کی خوبی یہ ہے کہ یہ جسم کے مدافعتی نظام کو طاقتور بناتا ہے' اس لئے کوشش کی جائے کہ خاص طور پر اس موسم میں حیاتین ڈی پر مشتمل غذائیں کھائی جائیں اور دن میں خصوصاً صبح کے وقت سورج کی روشنی کی کرنوں کو جسم پر پڑنے دیا جائے۔ حالیہ تحقیق یہ بھی کہہ رہی ہے کہ جسم میں حیاتین ڈی کی مقدار کم ہونے سے دانتوں اور ہڈیوں کی کمزوری' ذیابیطس' ذہنی پستی اور دمے کے علاوہ سرطان جیسی بیماریاں بھی ہو سکتی ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق حیاتین ڈی کی کم سطح اور بلند فشارِ خون کے درمیان مضبوط تعلق پایا گیا ہے۔ تحقیقاتی نتیجے سے معلوم ہوا کہ حیاتین ڈی کی مقدار میں 10 فیصد کا اضافہ ذہنی دباؤ اور بلند فشارِ خون کے خطرے کو 8.1 فیصد کم کر سکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ہر بالغ فرد کو یومیہ کم از کم 1400 انٹرنیشنل یونٹ حیاتین ڈی ضرور لینا چاہئے۔ ہمارے اعصابی نظام کی بہتری میں بھی حیاتین ڈی کا خاص کردار ہے۔ ایک تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جینیاتی طور پر حیاتین ڈی کی کمی کے شکار افراد میں ملٹی پل سکلیروسس (ایم ایس) بیماری کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ ملٹی پل سکلیروسس وہ اعصابی بیماری ہے جو دماغ اور حرام مغز کو نشانہ بناتی ہے۔ یہ نتائج ہزاروں یورپی نسل کے باشندوں کے ڈی این اے کی تحقیق کے بعد حاصل کئے گئے ہیں۔ تحقیق میں یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ سورج کی روشنی سے حاصل ہونے والے حیاتین بالخصوص حیاتین ڈی اس میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ لندن کے امپیریل کالج کے امیونولوجی کے پروفیسر ڈینی آلٹمن کا کہنا ہے کہ اگر جسم میں سیرم کی سطح کو مکمل رکھا جائے اور کھانے میں تیل والی مچھلی سمیت دیگر اقسام کے کھانے زیادہ استعمال کئے جائیں تو ہم میں سے بہت سارے افراد مکمل طور پر صحت مند ہو سکتے ہیں۔

سورج کی کرنیں' الٹراوائلٹ شعاعیں' مچھلی کی چکنائی' ٹونا مچھلی' کھمبیاں' فورٹیفائیڈ دودھ' کینو کا جوس' سپلیمنٹ' انڈوں کی زردی' کاڈ لیور آئل' گائے کی کلیجی' مچھلی کا تیل' سالمن مچھلی' مکھن' بالائی' گھونگے' جھینگے' کھمبیاں اور اناج حیاتین ڈی کے حصول کے انتہائی موثر ذرائع ہیں۔

تحقیق و تجربات سے انکشاف ہوا ہے کہ اگر انسان باقاعدگی سے حیاتین ڈی کی مطلوبہ مقدار لیتا رہے تو وہ جلد' سینے اور غدود قدامیہ (*prostate*) کے سرطان سے بچا رہتا ہے۔ مزید برآں یہ کیلشیم اور میگنیشیم کے ساتھ مل کر ہڈیوں اور قلبی نظام کو مضبوط بناتا ہے۔ تندرستی اور طویل العمری کے خواہشمندوں کو حیاتین ڈی کی یومیہ مقدار ضرور حاصل کرنی چاہئے۔ اب یہ آپ پر انحصار کرتا ہے کہ دن میں کچھ وقت دھوپ میں گزاریئے یا پھر یہ غذاؤں سے پایئے' تاہم غذاؤں سے نہایت کم مقدار میں حیاتین حاصل ہوتا ہے۔ ■

ٹوٹکے

صاف اور خوبصورت پیروں کے لئے

سردیوں کے مسائل میں ایک اہم مسئلہ ایڑیوں کا پھٹنا اور پیروں کی جلد کا بدنما ہونا ہے۔ ایسی صورتحال سے بچنے کے لئے ایک سفید شلجم کو چھیل لیں' اسے پانی میں اُبال کر گلا لیں' شلجم کو اسی پانی میں کچل لیں۔ اسے ایک ٹب میں ڈالیں' اس میں تھوڑا' تھوڑا سا شیمپو اور ہلدی شامل کر دیں۔ پیروں کو اس پانی میں ½ گھنٹے تک ڈال کر رکھیں' پھر برش کی مدد سے پیروں کے ناخن صاف کریں' جھانویں سے پیر رگڑیں اور تولئے سے اچھی طرح سے سکھا لیں۔ تھوڑی سی ویسلین میں تھوڑی سی گلابی لپ اسٹک ملا کر ایڑیوں اور اُنگلیوں کے درمیان لگائیں اور موزے پہن لیں' صبح اُٹھ کر پیر دھولیں۔ 3 سے 4 مرتبہ کے عمل سے ہی پیر خوبصورت ہو جائیں گے۔

بچوں کو سردی سے بچانے کے لئے

بچوں کو سردی سے بچانے سے کے لئے ایک پیالی سرسوں کے تیل میں ایک چائے کا چمچہ اجوائن' ½ چائے کا چمچہ ہلدی' چند پتیاں زاعفران اور بغیر لہسن کے بغیر چھلے ہوئے 3 جوے ڈال کر لہسن سیاہ ہونے تک پکائیں۔ اس تیل کو چھان کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ اس تیل سے بچے کی پسلیوں اور سینے پر ہلکی سی مالش کریں۔ سردی کا موسم بغیر کسی تکلیف کے گزر جائے گا۔

گلے کی خراش دُور کرنے کے لئے

موسم کی تبدیلی نزلہ' زکام اور گلے کی خرابیوں کے تحائف لے کر آتی ہے۔ اگر گلے میں خراش پیدا ہو جائے تو ایک چائے کا چمچہ مسور کی دال' 4 پیالی پانی' تھوڑی سی ادرک' ہلدی اور نمک ڈال کر پکائیں' پھر ٹھنڈا کر کے چھانیں اور غرارے کریں۔ یہ عمل گلے کی صفائی کے لئے انتہائی مفید ہے۔

کمبل کو روئیں سے محفوظ رکھنے کے لئے

سردیوں کے آتے ہی کمبل اور لحاف نکل آتے ہیں۔ سال گزشتہ کے رکھے ہوئے کمبلوں میں رواں آنے یا کیڑے پڑنے کی شکایات عام ہیں۔ اس کے لئے کمبلوں کو رکھنے سے قبل اسے دھوئیں' پھر ایک بالٹی پانی میں ایک چائے کا چمچہ بورک پاؤڈر ڈالیں۔ کمبل کو اس میں ڈبوئیں اور بغیر نچوڑے زور زور سے جھٹک کر دھوپ میں پھیلا کر سکھائیں۔ چاہیں تو ململ کا کپڑا رکھ کر ہلکی سی استری بھی کر دیں۔ اگلے سال جب کمبل اوڑھنے کے لئے نکالیں گے تو وہ بالکل تر و تازہ اور نئے جیسے ہوں گے۔

مچھروں سے بچاؤ کے لئے

سردی اپنے ہمراہ مچھروں کو بھی لے کر آتی ہے۔ اگر مچھروں سے بچنا ہے تو پھر لیموں کے رس میں تھوڑا سا پانی ملا کر جسم کے کھلے حصوں پر لگا لیں۔ مچھر آپ کے نزدیک نہیں آئیں گے۔

آپ جائیں جدھر
ٹھہر جائے نظر
Golden Pearl
Beauty Cream
Golden Pearl
Beauty Forever